Michael J. Losier

LEGEA ATRACȚIEI

Știința de a atrage în viața ta mai mult
din ceea ce-ți dorești
și mai puțin din ceea ce nu îți dorești

Cuprins

Scurtă istorie a legii atracției.....13
Ce face ca această carte să fie diferită?.....15
Deja experimentați efectele legii atracției.....16
Știința legii atracției.....*18*
Referiri la legea atracției.....20
Vibrații pozitive și vibrații negative.....23
Atracția neintenționată.....27
Observarea face să se emită vibrații.....29
Înțelegerea semnificației propriilor cuvinte.....31
Cuvinte, cuvinte, cuvinte.....31
De ce au cuvintele o asemenea importanță?.....31
Cuvinte care vă fac să atrageți ceea ce NU vă doriți.....32
Întreabă-te: „Deci, ce anume îmi doresc?".....35
„Re-ajustarea" vibrației.....37
Atracția deliberată.....39
Formula în trei pași pentru a atrage în mod deliberat.....40
Pasul 1 - Identificați-vă dorința.....40
Pasul 2 - Acordați atenție dorinței voastre.....40
Pasul 3 - Dați voie lucrurilor să se petreacă.....40
Pasul 1 - Identificați-vă dorința.....41
Ce sunt elementele de contrast?.....41
Este contrastul folositor?.....42
De ce este importantă identificarea contrastelor ?.....44
Ce înseamnă „rapid" ?.....46
Scopul vostru este de a limita contrastul, în toate domeniile vieții voastre.....49
Modelul clarificării prin contrast.....50
Pasul 2 - Acordați atenție dorinței voastre.....63
Atenția face să crească frecvența vibrației.....63
Ce anume includ în sfera mea de vibrație?.....64
Ce anume includ și ce anume exclud din sfera mea de vibrație?.....67
Două instrumente pentru a vă ridica vibrația și a vă alimenta dorințele.....71
Instrumentul nr. 1: Reformularea afirmațiilor, pentru ca ele să vă facă să vă simțiți bine.....76
Instrumentul nr. 2: Enunțul dorinței.....78
Cum să vă creați propriul enunț al dorinței.....87
Pasul 3 - Dați voie lucrurilor să se petreacă.....93
Totul depinde de a da voie lucrurilor să se petreacă.....93
Jocul „de-a da voie".....97
De unde provine îndoiala?.....102
Ce este o convingere limitatoare?.....102
Cum vă puteți identifica crezurile limitatoare?.....102
Un instrument care să vă ajute să dați voie

lucrurilor să se petreacă.....105
Reţeta pentru crearea „formulelor de a da voie".....106
Cum să vă creaţi propriile formule.....112
Alte instrumente pentru a vă ridica frecvenţa de vibraţie şi pentru a da voie lucrurilor să se petreacă.....115
1.Sărbătoriţi când aveţi dovada apropierii de idealul dorit (evidenţa) 117
2. Păstrarea dovezilor că legea atracţiei acţionează.....120
3. Aprecierea şi recunoştinţa.....125
4. Folosirea expresiei: „Atrag acum ".....128
5. Folosirea expresiei: „Am hotărât că. ".....130
6. Folosirea expresiei: „O mulţime de lucruri pot să se petreacă"...131
7. Cererea de informaţii.....133
8. Construirea unei cutii-magnet.....135
9. Crearea unui vid sau vacuum.....136
10.Daţi voie legii atracţiei să găsească cea mai potrivită cale de realizare.....137
Puneţi toate piesele laolaltă.....142
Dincolo de formula în trei paşi.....143
Deveniţi mai prosperi şi atrageţi mai mulţi bani.....145
Instrumente pentru includerea vibraţiei abundenţei în sfera voastră de vibraţie.....148
1.Ţineţi evidenţa abundenţei voastre.....148
2.Întotdeauna spuneţi „Da" banilor.....151
3.Păstraţi cecurile..... 152
Relaţiile şi vibraţiile voastre.....154
Nelly-cea-negativă.....157
Cum să vă păstraţi vibraţia pozitivă.....159
Cum să atrageţi relaţiile ideale.....161
Trucuri pentru a atrage relaţia ideală.....163
1.Nu spuneţi nimănui că întâlnirea voastră a fost un fiasco.....163
2.Alcătuiţi-vă lista de elemente de contrast.....163
3.Dacă simţiţi că ceva nu este în regulă, treceţi mai departe.....163
4. Notaţi elementele care se potrivesc.....163
Pentru părinţi şi profesori:
Cum să-i învăţaţi pe copii despre legea atracţiei.....165
Instrumente pentru a-i învăţa pe copii legea atracţiei.....170
1.Jocuri cu tabla magnetică.....170
2.Afişul cu întrerupătorul pornit/oprit.....170
3.Memento pentru întrebarea secretă.....172
4.Întâlnirile de grup sau de familie.....172
Puneţi toate piesele laolaltă.....175
Cum să vă menţineţi conectaţi la mesajul legii atracţiei.....176
Sprijin şi resurse.....176
Referinţe şi lecturi recomandate.....177
Mulţumiri speciale.....179
Despre autor.....181

Opinii despre această carte :

„Mesajul transmis de Michael Losier vă va schimba atât modul în care vă percepeţi pe voi înşivă, cât şi pe ceilalţi. Consider această carte ca având atât un efect inspirator, cât şi vindecător."

Ethelle G. Lord, M.Ed., CCG,
www.teamworkcoaching.com

„Michael Losier are darul de a reuşi să distileze cele mai abstracte principii şi să le transpună în rezultate concrete. Legea atracţiei este o carte care se citeşte uşor, se pune în practică fără greutate, şi lucrul cel mai bun dintre toate este acela să obţii cu adevărat rezultatele dorite!"

Mary Marcdante, Speaker,
autoare a cărţii Mama, prietena mea
http://www.marymarcdante.com/

„Dacă vrei cu adevărat să înţelegi care sunt cauzele pentru care viaţa ta este aşa cum este, dacă vrei cu adevărat să ştii cum poţi să o transformi în orice fel doreşti, această carte îţi oferă instrucţiunile pas cu pas, într-un limbaj accesibil."

Mark Foster, Wigan UK

„Am citit şi alte cărţi referitoare la legea atracţiei, dar ceva părea să le lipsească. Losier furnizează exact piesa care lipseşte, prin intermediul foilor de enunţare a dorinţei şi prin procesul de clarificare prin contrast."

Janet Boyer, editor la New Age, http://newage.bellaonline.com/

„Ce carte uluitoare! Formula aceasta scurtă şi simplă pe care o oferă Michael pentru a atrage orice vă doriţi va funcţiona de minune pentru cel sau cea care o aplică. Vă recomand cu căldură să aplicaţi în viaţa voastră principiile expuse aici, pentru a obţine mega-succesul!"

Zev Saftlas, autor al lucrării
„Motivaţia care dă rezultate"
şi fondator al
http://www.empoweringmessages.com/

„Această carte susţine ideea conform căreia simplitatea este cea mai bună cale. Pe scurt Şi într-un mod foarte simplu, autorul structurează un plan al principiilor care stau la baza legii atracţiei şi apoi oferă exerciţii practice pentru a-l ajuta pe cititor în utilizarea acestor principii."

Antigone W., cititoare,
http://www.amazon.com/

„Probabil că aţi mai auzit şi aţi mai citit despre legea atracţiei şi înainte. Michael ia conceptul de legea atracţiei şi îl prezintă manieră simplă şi plină de prospeţime, astfel încât oricine, de la cel care acum aude pentru prima dată de legea atracţiei, la cel care are foarte multă experienţă, să il poată asculta şi înţelege. Iată ceva ce se citeşte cu uşurinţă şi plăcere!"

Eva Gregory, cititoare,
http://www.Amazon.com

„Cu totul din întâmplare, am avut şansa de a-I vedea pe Michael Losier prezentându-şi seminarul despre Legea Atracţiei. Michael este un vorbitor dinamic, antrenant şi onest; Învăţăturile lui mi-au schimbat viaţa. Deşi sunt o persoană optimistă şi pozitivă, am fost surprins să aflu cât de mult reuşea dialogul meu interior zilnic să îmi saboteze eforturile de a atrage tipul de lucrurile pe care mi le doream în viaţă (deşi citisem sute de alte cărţi de dezvoltare personală scrise de maeştri la modă astăzi). Metodele lui Michael sunt cu mult mai mult decât afirmaţiile pozitive sau mantrele tip new age. Materialul prezentat de el este practic, uşor de învăţat şi, deşi aproape dezamăgitor de simplu, este extrem de eficient. Cartea Legea Atracţiei este

foarte valoroasă şi o recomand cu căldură tuturor celor interesaţi să dea o nouă calitate lor."

John Goudie,
Consilier pentru probleme de tineret

„Dintre toate cărţile, casetele şi resursele pe care le-am cumpărat legate de tema creării vieţii ideale, Legea Atracţiei a lui Michael Losier este absolut cea mai grozavă pe care am citit-o vreodată. Punct. Losier nu ne arată în această carte cum să devenim cineva care atrage rezultate - oricum deja facem acest lucru, ci el ne învaţă într-un limbaj simplu, termeni neobişnuiţi, cum să atragem la voinţă şi cum să începem să atragem în mod conştient mai degrabă lucrurile pe care ni le dorim, decât cele pe care nu ni le
Această carte se bucură de cea mai înaltă apreciere din partea mea. Dacă nu aş fi reuşit să o găsesc, probabil că nici eu nu aş fi reuşit să câştig 1000 de dolari pentru cartea scrisă de mine."

Tony Rush, life coach,
Alabama

Scurtă istorie a legii atracţiei

Unii dintre voi probabil că au mai auzit referiri la legea atracţiei din diferite surse, în timp ce alţii abia acum încep să afle despre aceasta. În epoca modernă există consemnări referitoare la legea atracţiei încă începând cu anul 1900. Iată mai jos un scurt istoric:

1906 - Atkinson, William Walter
Thought Vibration or the Law of Attraction in the Thought World

1926 - Holmes, Ernest
Basic Ideas of Science of Mind

1949 - Holliwell, Dr. Raymond
Working with the Law

Pe la începutul anilor 1990 informaţiile şi învăţăturile referitoare la legea atracţiei au început să fie disponibile pe scară largă prin intermediul lucrărilor publicate de Jerry şi Esther Hicks (puteţi vizita site-ul lor pentru a accesa aceste informaţii şi lucrări: http://www.abraham-hicks.com/). Pot spune că lucrările lor sunt cele care m-au ajutat să înţeleg aceste lucruri cu adevărat.

Începând cu anul 2000, au fost scrise o mulţime de cărţi şi articole despre Legea Atracţiei, şi farmecul său s-a răspândit asupra unui public mult mai larg. Probabil că vor continua să apară din ce în ce mai mulţi autori şi învăţături referitoare la acest subiect, pe măsură ce mesajul conţinut de Legea Atracţiei continuă să-şi mărească audienţa.

Ce face ca această carte să fie diferită ?

În 1995 am studiat Programarea Neuro Lingvistică pentru a înţelege modul în care funcţionează mintea şi gândirea noastră. Aceasta m-a ajutat să dobândesc noi înţelegeri asupra modului în care învaţă oamenii. Pe măsură ce veţi citi această carte veţi observa că ea este scrisă într-un stil atrăgător, astfel încât fiecare secţiune este legată de cea precedentă. Ca în orice manual, puteţi folosi instrumentele, exerciţiile şi textele oferite pentru a vă menţine „conectaţi" la esenţa legii atracţiei.

Multe dintre cărţile pe care le-am studiat aveau o abordare teoretică destul de limitată în ceea ce priveşte acest subiect care este legea atracţiei. Nu am

putut găsi nicăieri răspuns la întrebarea mea: „Dar cum fac efectiv aceasta?" Folosindu-mi cunoştinţele de Programare Neuro Lingvistică şi cele referitoare la metodele de predare adaptate diferitelor stiluri de învăţare, am creat o carte cu „reţete" uşor de urmat pentru cei care studiază legea atracţiei. Folosind exerciţiile şi instrumentele cuprinse această carte veţi putea învăţa rapid, astfel încât să puteţi aplica practic legea atracţiei în propria voastră viaţă.

Deja experimentaţi legile atracţiei

Aţi observat cum uneori ceea ce aveţi nevoie vine de la sine sau în urma unui simplu telefon venit din senin? Sau aţi dat peste cineva pe stradă atunci când tocmai gândeaţi la acea persoană? Poate că v-aţi întâlnit partenerul de viaţă ideal sau clientul perfect datorită sorţii, fiind la locul potrivit la momentul potrivit. Toate aceste experienţe sunt dovezi ale manifestării legii atracţiei în viaţa voastră.

Aţi auzit vreodată de oameni care intră în relaţii de cuplu nefericite din nou şi din nou şi care se plâng permanenţă că atrag mereu acelaşi tip de parteneri? Acesta, este încă unul din modurile în care acţionează legea atracţiei.

Legea atracţiei poate fi definită astfel: Atrag în viata mea lucrurile asupra cărora mă focalizez, cărora le acord atenţia şi energia mea, fie că ele sunt cele pe care le doresc sau nu.

Citind această carte veţi ajunge să înţelegeţi de ce şi cum anume se petrece acest lucru.

Există numeroase cuvinte sau expresii care descriu experienţele aflate sub incidenţa legii atracţiei. Atunci când aţi folosit vreuna dintre aceste cuvinte sau expresii, de fapt aţi făcut referire la legea atracţiei.

Iată mai jos câteva dintre ele:

- Din senin — Karma
- A da peste — A se potrivi
- Din greşeală — Sincronicitate
- Coincidenţă — Noroc
- Destin — Sortit sa fie

În această carte veţi afla de ce anume se petrec aceste lucruri. Mai mult de atât, veţi descoperi cum puteţi folosi într-un mod mai conştient legea atracţiei. Veţi deveni capabili să atrageţi tot ceea ce aveţi nevoie să faceţi, să ştiţi sau să aveţi, astfel încât să obţineţi cât mai multe din lucrurile pe care vi le doriţi şi cât mai puţine din cele pe care nu vi le doriţi. Drept urmare, vă veţi întâlni cu clientul ideal, veţi avea slujba perfectă, relaţia de cuplu ideală, vacanţa de vis, mai mulţi bani în viaţa voastră şi tot ceea ce vă doriţi, cu adevărat!

Ştiinţa legii atracţiei

Există o anumită bază fiziologică pe care se întemeiază gândirea pozitivă şi efectele sale obţinute prin intermediul legii atracţiei.

Aşa cum poate vă amintiţi din cursurile de fizică învăţate la liceu, există mai multe forme de energie: atomică, termală, electromotoare, cinetică şi potenţială. Energia nu poate fi niciodată distrusă.

Vă amintiţi probabil şi că materia este alcătuită din atomi, şi că fiecare atom are un nucleu (conţinând protoni şi neutroni) în jurul căruia gravitează electronii.

Electronii din atom gravitează întotdeauna în jurul nucleului pe anumite orbite prestabilite sau niveluri de energie care asigură astfel stabilitatea atomului. Electronii sunt obligaţi să treacă pe orbite mai „înalte" prin adăugare de energie, sau pot să piardă din energie atunci când trec, pe un nivel inferior. Atunci când ne referim la „vibraţii", dacă atomii sunt „aliniaţi", ei creează o forţă motoare împingând toţi în aceeaşi direcţie, cam în acelaşi mod in. care metalele pot fi magnetizate prin alinierea moleculelor lor în aceeaşi direcţie. Crearea polilor pozitiv şi negativ este un fapt care ţine de natură şi de ştiinţă. Este de ajuns să spunem că ştiinţa a arătat clar că, dacă există legi fizice care pot fi observate şi cuantificate într-un anumit domeniu este foarte probabil că există legi similare şi în alte domenii chiar dacă în momentul de faţă ele nu pot fi cuantificate.

Prin urmare, vedeţi că legea atracţiei nu este doar un termen la modă, nici o şmecherie de tip new age; este pur şi simplu o lege a naturii la care fiecare atom al corpului vostru răspunde, fie că voi ştiţi acest lucru sau nu.

Atunci când vorbim de propria energie, vibraţiile voastre (stările de spirit sau sentimentele) sunt fie pozitive, fie negative.

Referiri la legea atracţiei

Despre legea atracţiei au scris o mulţime de autori. Iată mai jos doar câteva din referirile care s-au făcut la legea atracţiei în diferite lucrări.

Ceea ce se aseamănă se atrage.

Jerry şi Esther Hicks,
(Învăţăturile lui Abraham)
Cere şi ţi se va da

Veţi atrage în viaţa voastră ceea ce emiteţi prin gândurile, sentimentele, imaginile mentale şi cuvintele voastre.

Catherine Ponder, Dinamica legii prosperităţii

Nu chemaţi aşteptând nici un lucru pe care nu vi-l doriţi, şi să nu vă doriţi niciodată un lucru pe care să nu-l aşteptaţi. Atunci când vă aşteptaţi la ceva ce nu veţi atrage acel lucru, şi atunci când vă doriţi ceva fără a-l chema cu aşteptările voastre pur şi simplu vă risipiţi forţa mentală. Pe de altă parte, atunci când în mod constant chemaţi aşteptând lucrurile pe care vi le doriţi, capacitatea voastră de a atrage devine irezistibilă. Mintea este asemenea unui magnet şi ea atrage tot ceea ce corespunde stării sale predominante.

Dr. Raymond Holliwell, Lucrând cu Legea, 11 principii
adevărate pentru o viaţă de succes

Fiecare gând trebuie să se manifeste conform propriei sale intensităţi. Cel mai mic gând al Inteligenţei pune în mişcare prin intermediul legii o anumită forţă de a

produce un efect corespunzător.

Ernst Holmes, Noţiuni de bază despre ştiinţa minţii

Voi sunteţi asemeni unui magnet viu; voi atrageţi în viaţa voastră oameni, situaţii şi circumstanţe care sunt în armonie cu gândurile voastre predominante. Orice găzduiţi în mintea voastră conştientă veţi ajunge apoi să trăiţi.

Brian Tracy

Definiţia legii atracţiei

Atrag in viaţa mea lucrurile asupra cărora mă focalizez, cărora le acord atenţia şi energia mea,
fie că ele sunt cele pe care le doresc sau nu.

Vibraţii pozitive şi vibraţii negative

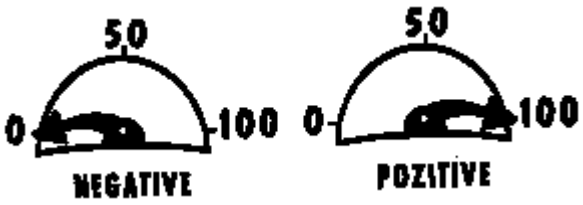
Cuvântul vibraţie este adesea utilizat pentru a descrie o dispoziţie sau un sentiment pe care îl dobândeşti de la cineva sau de la ceva. De exemplu, puteţi spune că aţi perceput o vibraţie pozitivă în preajma unei anumite persoane. Sau puteţi spune că aţi simţit o vibraţie negativă atunci când mergeţi într-o anumită zonă a oraşului sau prin împrejurimi. În toate aceste cazuri, cuvântul vibraţie este folosit pentru a descrie o stare de spirit sau senzaţie pe care o trăiţi. Pe scurt, vibraţie este egal stare sau sentiment.

În lumea „vibraţiilor" există doar două tipuri de vibraţii: pozitive (+) şi negative (-). Fiecare stare sau sentiment vă face să emiteţi sau să oferiţi o anumită vibraţie, fie pozitivă, fie negativă. Dacă veţi căuta în dicţionar şi veţi selecta cuvintele care descriu sentimente, veţi putea să le puneţi într-una sau alta din aceste două categorii. Fiecare cuvânt va descrie un sentiment care generează o vibraţie pozitivă sau va descrie un sentiment ce generează o vibraţie negativă.

Fiecare dintre noi emite fie o vibraţie pozitivă, fie una negativă. De fapt, noi emitem în permanenţă vibraţii. Gândiţi-vă la expresia „locul acesta îmi dă fiori" sau „persoana aceasta radiază ceva benefic".

În continuare veţi vedea exemple de astfel de sentimente care generează fie vibraţii pozitive, fie negative.

Vibraţii (sentimente)



▪ dezamăgire	bucurie
▪ singurătate	iubire
▪ lipsa	entuziasm
▪ tristeţe	abundenţă
▪ confuzie	mândrie
▪ stres	confort

▪ mânie	încredere in sine
▪ durere	afecţiune

Aveţi stări sau sentimente în fiecare moment. Chiar acum, în această clipă, starea sau senzaţia pe care o trăiţi vă face să emiteţi vibraţii pozitive sau negative.

Aici intervine legea atracţiei. Legea atracţiei (acea energie universală din jurul vostru care se supune ştiinţei fizicii) răspunde vibraţiilor pe care le emiteţi. Chiar acum, în acest moment, această lege acţionează în concordanţă cu vibraţia voastră, aducându-vă mai mult din ceea corespunde acestei vibraţii, fie că ea este pozitivă sau negativă.

De exemplu, atunci când cineva se trezeşte luni dimineaţa, fiind iritat şi irascibil, emite vibraţii negative. Si pe măsură ce emite aceste vibraţii negative, legea atracţiei răspunde, şi îi aduce ceva corespunzător acestor vibraţii. (Legea atracţiei întotdeauna acţionează în concordanţă cu vibraţiile voastre, fie ele pozitive sau negative).

Deci această persoană se va da jos din pat, se va împiedica lovindu-şi degetele de la picioare, îşi va arde pâinea prăjită, traficul în care se înscrie va fi aglomerat, un client al său îşi va anula comanda, astfel încât va ajunge să spună: „Mai bine stăteam în pat toată ziua!"

Sau ce spuneţi despre agentul de vânzări care este bucuros şi entuziasmat de vânzarea pe care tocmai a încheiat-o, şi astfel emite vibraţii pozitive. La scurt timp după aceea, el încheie o nouă afacere profitabilă. El va spune: „Îmi merge din plin!"

În ambele exemple de mai sus legea atracţiei acţionează, desfăşurându-se şi organizând tot ceea ce este necesar să se întâmple pentru ca ceea ce se petrece să fie în concordanţă cu vibraţiile emise, fie pozitive, fie negative.

În această carte veţi învăţa cum să identificaţi vibraţiile pe care le emiteţi şi cum să reuşiţi să alegeţi în mod conştient dacă vreţi să continuaţi să emiteţi aceleaşi lucruri, sau să le schimbaţi. În secţiunea referitoare la atracţia deliberată veţi învăţa ce anume să faceţi pentru a emite în mod deliberat o vibraţie diferită. Veţi învăţa cum să deveniţi un „emiţător" care alege ce să emită şi cum să aveţi mai mult din ceea ce vă doriţi şi mai puţin din ceea ce nu vă doriţi.

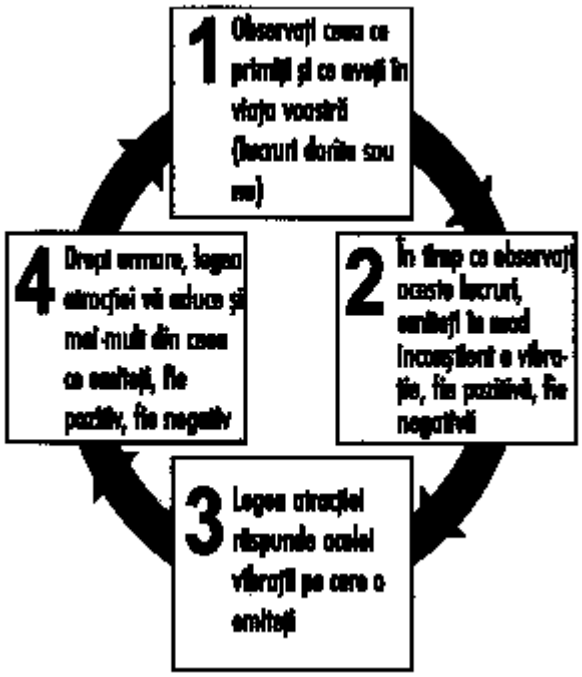
Legea atracţiei răspunde
la orice fel de vibraţie emiteţi,
atrăgând către voi lucrurile corespunzătoare,
fie ele pozitive sau negative.
Ea pur si simplu răspunde vibraţiei voastre.

Atracţia neintenţionată

Mulţi oameni sunt adesea foarte curioşi să ştie de ce ei continuă să atragă aceleaşi lucruri din nou şi din nou. Ei sunt absolut siguri că nu emit nimic negativ, şi cu toate acestea, în anumite domenii din viaţa lor, experienţele negative continuă să apară. Aceasta se petrece pentru că ei emit vibraţii negative în mod neintenţionat, pur şi simplu observând ceea ce li se întâmplă.

De exemplu, atunci când vă deschideţi portmoneul şi nu vedeţi nici un ban, prin simplul fapt de a observa că nu vedeţi nimic acolo, emiteţi o vibraţie de lipsă, teamă sau ceva asemănător. Deşi nu faceţi acest lucru cu bună ştiinţă, legea atracţiei pur şi simplu răspunde vibraţiei voastre şi vă aduce ceva corespunzător. Ea nu ştie ce fel de acţiune, pe care o realizaţi, vă face să generaţi această vibraţie negativă. Poate că voi vă amintiţi, sau vă prefaceţi, sau visaţi cu ochii deschişi, sau, ca în acest caz, pur şi simplu observaţi un fapt.

Ciclul observării
(Atracția neintenționată)



Atunci când observați ceea ce primiți în viața voastră, cât de mulți bani aveți, calitatea relațiilor pe care le aveți, munca, sănătatea voastră, apare un anumit sentiment (vibrație), care poate să fie pozitiv sau negativ.

Observarea face să se emită vibrații

Chiar dacă nu sunteți conștient de aceasta, de fapt perpetuați „cercul realității". Legea atracției va răspunde vibrației voastre, fie ea pozitivă sau negativă, amplificându-o.

Este important să înțelegeți că legea atracției există deja în viața voastră, fie că o înțelegeți sau nu, fie că vă place sau nu, fie că voi credeți că există sau nu. Dacă vă place ceea ce observați, atunci bucurați-vă de acest lucru, căci sărbătorindu-l, veți primi și mai mult. Dacă nu vă place ceea ce vine către voi, atunci este timpul să pătrundeți în mod deliberat în tainele legii atracției, astfel încât să puteți să opriți atragerea lucrurilor pe care nu vi le doriți și să începeți să atrageți ceea ce vă doriți. Sau, cu alte cuvinte, să învățați atracția deliberată.

Amintiți-vă întotdeauna ca, indiferent care este vibrația pe care o emiteți, legea atracției o va amplifica.

Înțelegerea semnificației propriilor cuvinte

Cuvinte, cuvinte, cuvinte

Cele mai multe din instrumentele și fișele de lucru din această carte sunt legate de limbaj, de folosirea cuvintelor, și, cel mai important aspect dintre toate, de sentimentele care se află în spatele cuvintelor.

Pe măsură ce veți citi această carte veți afla ce anume face ca, pentru toate exercițiile din cadrul procesului atracției deliberate, cuvintele să fie factorul comun.

De ce au cuvintele o asemenea importanță ?

Cuvintele se află pretutindeni. Le rostim, le citim, le scriem, le gândim, le vedem, le auzim în mintea noastră. Motivul pentru care toate exerciţiile din această carte sunt bazate pe alegerea unor anumite cuvinte, este acela că cuvintele pe care le gândim şi le rostim generează vibraţia pe care noi o emitem. Cuvintele „ternă pentru acasă", de exemplu, îi pot face pe unii oameni să aibă senzaţii plăcute, iar pe alţii, neplăcute. Cuvântul „bani" poate avea o conotaţie pozitivă pentru unii şi una negativă pentru alţii. În paginile următoare veţi afla care cuvinte vă fac să atrageţi lucrurile pe care nu vi le doriţi.

Gândurile voastre sunt compuse din cuvinte. Iată mai jos o ilustrare a legăturii dintre vibraţiile pozitive şi cele negative, dintre gândurile şi cuvintele voastre.

CUVINTE => GÂNDURI => SENTIMENTE

(alcătuite din cuvinte) (vibraţii pozitive sau negative)

Cuvinte care vă fac să atrageţi ceea ce NU vă doriţi

Nu, nu şi nu

Nu vă gândiţi la Statuia Libertăţii din New York. Ştiu că tocmai aţi făcut acest lucru ! Mintea voastră inconştientă, precum si cea conştientă, automat filtrează cuvântul nu. De fiecare data când folosiţi acest cuvânt, voi de fapt introduceţi in mintea voastră exact lucrul care vi s-a spus sa il lăsaţi la o parte. De exemplu, daca eu as spune: "Nu va gândiţi la o furtuna de zăpadă", va garantez ca veţi începe sa va gândiţi la o asemenea furtuna aproape imediat. Chiar daca recomandarea clara era sa nu faceţi un anumit lucru, mintea voastră conştientă a lăsat la o parte exact acea recomandare.

Există de asemenea alte expresii destul de uzuale care ne fac să acordăm mai multă atenţie şi energie lucrurilor pe care nu le dorim. Aţi auzit sau poate aţi folosit chiar voi înşivă aceste declaraţii?

Întreabă-te: „Deci, ce anume îmi doresc?"

Iată cum putem reformula propoziţiile în care folosim cuvântul nu, după ce ne-am pus întrebarea „deci ce anume îmi doresc?"

	Enunţul pozitiv
❖ Nu ezita să mă suni	Sună-mă iute
❖ Nu intra în panică	Rămâi calm
❖ Nu uita	Aminteşte-ţi să...
❖ Nu întârzia	Fii punctual
❖ Nu trânti uşa	Închide uşor uşa
❖ Nu vreau să mă doară	Îmi va fi bine
❖ Nu vreau ca clienţii mei anuleze întâlnirile	Doresc ca clienţii mei să-şi păstreze întâlnirile

Când folosiţi cuvântul nu? Creaţi noi propoziţii aici.

Adăugați aici propriile voastre propoziții.
. .
. .
. .
. .
. .

„Mintea nu poate fi ocupată de emoţii pozitive şi negative în acelaşi timp. Trebuie să predomine fie unele, fie celelalte. Este responsabilitatea noastră să ne asigurăm că emoţiile pozitive sunt cele care ne influenţează în mod dominant mintea."

Napoleon Hill

Atunci cand treceti de la ceea ce nu va doriti la ceea va doriti, cuvintele se schimba. Atunci cand se schimba cuvintele, si vibratia se schimba, si puteti emite doar un singur tip de vibratii odata.

"Re-ajustarea" vibraţiei

Puteţi să vă daţi seama în fiecare moment dacă ceea ce emiteţi este pozitiv sau negativ, identificând sentimentele pe care le aveţi. Aceste sentimente vă fac să emiteţi vibraţii, şi în această lume „vibratilă" există doar două tipuri de vibraţii: pozitive şi negative.

Puteţi să vă re-ajustaţi vibraţia, de la una negativă la una pozitivă, prin simpla alegere a altor cuvinte şi a altor gânduri. Este tot aşa de uşor şi rapid, cum este să te întrebi: „Deci, ce anume îmi doresc?" Repet, atunci când vorbiţi despre ceea ce nu vă doriţi şi apoi vorbiţi despre ceea ce Vă doriţi, cuvintele se schimba. Nu puteţi emite decât o vibraţie odată, de aceea, atunci când cuvintele se schimbă, şi vibraţia voastră se va schimba. Pe scurt, pentru a vă re-ajusta vibraţia, este nevoie doar să schimbaţi cuvintele pe care le folosiţi şi gândurile pe care le aveţi.

Legea atracţiei nu îşi aminteşte ce vibraţie aţi emis voi acum cinci minute, cinci luni sau cincizeci de ani. Ea doar răspunde vibraţiei pe care o emiteţi chiar in clipa aceasta şi vă aduce ceva corespunzător ei.

Pentru a sti daca emiteti vibratii pozitive sau negative, este de ajuns sa priviti in jurul vostru, la rezultatele pe care le obtineti in orice domeniu al vietii. Ele sunt o reflectare perfecta a ceea ce emiteti.

Atractia deliberata

În cele ce urmează veţi descoperi cum să folosiţi legea atracţiei in mod deliberat. Pentru a face aceasta, veţi învăţa o formulă in trei paşi foarte simplă. În plus, pe lângă învăţarea paşilor, veti putea

citi despre două cazuri concrete şi veţi putea completa unele foi goale care există special pentru voi. Mai multe foi sunt disponibile pe site-ul http://www.lawofattractionbook.com/worksheets.html.

Dacă nu ştiţi în care domeniu al vieţii v-ar plăcea să aplicaţi atracţia deliberată, pur şi simplu alegeţi-1 pe cel de care sunteţi cel mai puţin mulţumiţi. Poate fi cariera, sănătatea, afacerile, relaţiile de cuplu sau situaţia financiară.

Va recomand să citiţi rezumatele fiecărui capitol al cărţii şi apoi să vă întoarceţi pentru a face exerciţiile, aplicându-le domeniului specific pe care îl alegeţi.

Formula in trei paşi pentru a atrage în mod deliberat

Pasul 1. Identificaţi-vă dorinţa

Sună uşor, nu-i aşa? Majoritatea oamenilor nu se pricep foarte bine la a descoperi ceea ce îşi doresc, cu toate acestea, sunt foarte buni la identificarea a ceea ce nu îşi doresc. În această etapă veţi afla de ce este foarte folositor să ştiţi ce anume nu vă place.

Pasul 2. Acordaţi atenţie dorinţei voastre

Legea atracţiei vă va aduce mai multe din lucrurile cărora le acordaţi atenţie, energie şi focalizare. În această etapă veţi afla cum să faceţi acest lucru, doar învăţând cum să vă cuvintele.

Pasul 3. Daţi voie lucrurilor să se petreacă

Vă întrebaţi de ce nu reuşiţi să vă materializaţi dorinţele? Viteza cu care veţi primi ceea ce vă doriţi depinde de cât de mult daţi voie să se petreacă acest lucru. Acesta este cel mai important pas.

3 PASI
Identificaţi-va dorinta
Acordati atentie dorintei voastre
Dati voie lucrurilor sa se petreaca

Pasul 1 - Identificaţi-vă dorinţa

Primul pas în a face legea atracţiei să lucreze pentru voi îl reprezintă i, clarificarea a ceea ce vă doriţi. Cu toate acestea, provocarea constă în faptul că majoritatea oamenilor nu se pricep să spună CE îşi doresc, dar se pricep foarte bine să identifice ceea CE NU îşi doresc. Dar şi a şti ce anume nu vrei este un lucru bun. Aşa cum veţi descoperi în acest capitol, a şti ce anume nu vrei poate fi un instrument extrem de folositor.

Ce sunt elementele de contrast?

Contrastul, aşa cum va fi el folosit în conexiune cu legea atracţiei, constă în acele lucruri care nu vă plac, nu vă fac să vă simţiţi bine sau vă fac să aveţi o stare proastă. În momentul în care identificaţi în viaţa voastră ceva ce pare a fi un element de contrast şi vă pierdeţi timpul plângându-vă de el, vorbind despre el sau declarând că nu îl mai vreţi, emiteţi o vibraţie negativă. Atunci legea atracţiei va răspunde vibraţiei voastre negative aducându-vă tot mai mult din acel lucru, care, de altfel, corespunde vibraţiei voastre.

Este contrastul folositor?

Da. Atunci când observaţi elementul de contrast şi îl identificaţi ca fiind ceva ce nu vă doriţi, înţelegeţi cu mai multă claritate ce anume vă doriţi de fapt. Pur şi simplu întrebaţi-vă: „Deci, ce anume doresc eu?" Cu alte cuvinte, puteţi folosi contrastul pentru a dobândi claritate în legătură cu ceea ce vă doriţi, răspunzând la această întrebare.

De exemplu, luaţi cazul unei foste prietene sau fost prieten. Probabil că acum nu vă mai vedeţi cu acea persoană şi, datorită acelei relaţii, probabil că aveţi o întreagă listă cu lucruri sau situaţii cu care nu mai doriţi să vă mai confruntaţi niciodată. Aceasta este lista voastră de elemente de contrast. Această listă vă va ajuta să aveţi o mai mare claritate în ceea ce priveşte modul în care doriţi să fie partenerul sau partenera voastră.

Observarea contrastelor este esentiala pentru ca va ajuta sa stiti cu claritate ce anume va doriti.

De ce este importantă identificarea contrastelor?

Claritatea apare în mod firesc atunci când observaţi contrastele din viaţa voastră.

Imaginaţi-vă că mergeţi cu maşina împreună cu prietenul vostru care caută tot timpul să prindă diverse posturi la aparatul de radio. La un moment dat scala aparatului se blochează pe un post care transmite muzică heavy metal - care vouă vă displace profund. Începeţi să vă simţiţi stresat.

După cinci secunde de astfel de muzică vă spuneţi: „Asta este maşina mea şi nu mai stau să ascult aşa ceva nici măcar o secundă". Vă întindeţi şi schimbaţi postul la cel care vă place cel mai mult, care transmite muzică contemporană, pentru adulţi. Instantaneu vă simţiţi mai fericit şi mai relaxat.

Observaţi cum acordând atenţie lucrurilor care nu vă plac, v-a devenit foarte limpede ce anume vă place? Cu alte cuvinte, contrastul v-a oferit claritate.

Pentru a observa rapid contrastul, intrebati-va: „Deci, ce anume imi doresc eu ?”

Ce inseamna „rapid” ?

Cheia pentru a obtine ceea ce vă doriti, fără a va lăsa prinşi de focalizarea asupra a ceea ce nu vă doriti este să observati rapid elementul de contrast, fără a zăbovi asupra lui.

Numai voi puteti hotări cat poate dura acest moment de observare. Pentru unii, identificarea elementelor de contrast pentru relatia de cuplu poate să dureze ani de zile ; pentru altii dureaza mult mai putin. Puteti decide sa terminati o relatie încă de la prima întâlnire.

Observati că atunci când identificati elementele de contrast in ceea ce priveşte mirosurile, gusturile şi sunetele, toleranta este minima. Cu alte cuvinte:

Cât timp aţi continua să mirositi ceva care nu vă place cum miroase?
Cât timp aţi asculta o muzică, dacă nu vă place cum suna ?
Cat timp ati continua sa mancati ceva care are un gust neplăcut?

În oricare din cazurile mentionate mai sus, observati contrastele şi

treceti la altceva, rapid.

Cu toate acestea, există anumite zone in viata voastră in care probabil că observati elementele de contrast un timp mult prea îndelungat.

- Relatiile personale
- Cariera
- Sanatatea
- Banii
- Altele

In general, cu cat petreceti mai putin timp investind energie şi atentie focalizându-vă asupra lucrurilor nedorite, cu atât mai bine. Modelul dobândirii claritătii prin contrast, pe care il veti învăta in cele ce urmează, vă poate ajuta in acest sens.

Descoperiti ce anume va face sa va simtiti bine si faceti acel lucru din nou si din nou.

Scopul vostru este de a limita contrastul, în toate domeniile voastre

Este OK să fiţi satisfăcuţi de toate domeniile vieţii voastre. Sună egoist? Aceasta înseamnă a avea grijă de sine.

- Vă pasă de voi atunci când mâncaţi?
- Vă pasă de voi atunci când vă cumpăraţi ceva?
- Vă pasă de voi când vă îmbrăcaţi?
- Vă pasă de voi când ascultaţi ceva anume?
- Vă pasă de voi când plecaţi în concediu?

Eu vă încurajez să aveţi grijă de voi în toate domeniile vieţii voastre, mai ales în:

- Cariera
- Finante
- Sanatate
- Relatii personale

În aceste patru domenii oamenii tind să aibă o mulţime de emoţii negative şi să le remarce o perioadă îndelungată de timp, în multe cazuri, chiar ani.

Modelul clarificării prin contrast

Modelul clarificarii prin contrast este un instrument care va va ajuta sa aveti o mai mare claritate in ceea ce priveşte dorinţele voastre.

Iată câteva din domeniile de viaţă în care claritatea este benefică:

- Carieră
- Bani
- Relaţia cu partenerul de viaţă
- Prietenii
  - Relaţiile de afaceri
  - Relaţiile cu superiorii
  - Educaţie

- Sănătate
- Altele

În continuare vom examina două studii de caz care ilustrează modul în care poate acţiona legea atracţiei pentru voi.

Studiile de caz

După ce am predat la mii de cursanţi despre legea atracţiei, am adunat multe relatări minunate venind de la oameni al căror vieţi s-au schimbat în urma folosirii acestor idei. Există ceva special în a vedea povestea altcuiva tipărită, ceva care face ca aceste idei să prindă mai multă viaţă. Aşadar am ales două studii de caz care reprezintă două arii de interes comune, în care oamenii au aplicat legea atracţiei pentru a obţine ceea ce doreau.

Povestirea lui Janice vă va arăta cum identificarea dorinţelor, ridicarea frecvenţei de vibraţie şi faptul că daţi voie lucrurilor să se petreacă, vă pot ajuta în a obţine ceea ce doriţi într-o relaţie. Povestirea Iui Greg se concentrează asupra unei alte chestiuni dificile pentru mulţi oameni, şi anume banii.

Janice - relaţiile de cuplu

Janice, 34 de ani este obosită şi frustrată deoarece în permanenţă trezeşte interesul doar bărbaţilor nepotriviţi. Ea se plânge că atrage doar bărbaţi care sunt indisponibili, insensibili şi care aproape niciodată nu o consideră pe ea ca fiind o prioritate în viaţa lor.

Janice s-a hotărât să aplice legea atracţiei pentru a avea relaţia de cuplu ideală.

A început procesul atracţiei deliberate cu pasul întâi, identificarea dorinţelor personale, folosind foaia de lucru de la modelul clarificării prin contrast. Puteţi arunca o privire asupra ei, pe pagina următoare.

In cazul lui Janice, ea a fost in stare sa scrie o lista amplă de elemente de, contrast, amintindu-şi de anumite relaţii pe care le avusese şi ce anume nu i-a plăcut la acele relaţii (contrast).

Foaie de lucru pentru clarificarea prin contrast
Janice
Relaţia mea de cuplu ideală

Deci, ce anume îmi doresc ?

Contrast **Lucrurile care nu-mi plac**	**Claritate** **Lucrurile care-mi plac**
1. Controleaza	
2. Nu e atent la mine cand vorbesc	
3. Nu este afectuos.	
4. Nu ii pasa de ceea ce gandesc sau simt eu	
5. Nu socializeaza	
6. Nu ii place sa calatoreasca	
7. Intotdeauna ma zoreste	
8. Ia decizii fara sa ma consulte	
9. Nu ii plac filmele si nu ii place sa danseze	

Janice a înscris elementele de contrast pe partea din stânga tabelului. A trecut în revistă trei dintre fostele ei relaţii şi a avut nevoie de aproape două zile pentru a-şi completa lista.

Foaie de lucru pentru clarificarea prin contrast
Janice

Relaţia mea de cuplu ideală

Deci, ce anume îmi doresc ?

Contrast **Lucrurile care nu-mi plac**	**Claritate** **Lucrurile care-mi plac**
1. ~~Controlează~~	1. Flexibil, echilibrat
2. ~~Nu e atent la mine când vorbesc~~	2. Mă ascultă cu multă atenţie
3. ~~Nu este afectuos~~	3. Afectuos, sensibil
4. ~~Nu ii pasa de ceea ce gândesc sau simt eu~~	4. Mă întreabă ce gândesc şi ce simt
5. ~~Nu socializeaza~~	5. Îi place să ne întâlnim cu prietenii mei şi se simte bine
6. ~~Nu ii place sa calatoreasca~~	6. Îi place să iasă în lume. Îi plac călătoriile, fie ele lungi sau scurte. ii place aventura şi îi place să explorăm împreună locuri noi.
7. ~~Intotdeauna ma zoreste~~	7. Are răbdare. Lasă lucrurile să se petreacă în ritmul lor
8. ~~Ia decizii fara sa ma consulte~~	8. Mă întreabă ce părere am atunci când ia hotărâri.
9. ~~Nu ii plac filmele si nu ii place sa danseze~~	9. Îi place să meargă la teatru, la cinema, la concerte live şi îi place distracţia. Ii place să danseze.

Janice a citit fiecare din punctele de pe listă şi s-a întrebat: „Ce anume îmi doresc eu?" După ce a scris răspunsurile în partea din dreapta tabelului, a tăiat fiecare din elementele de contrast cu o linie.

Greg - Bani

Greg, 27 de ani, are suficienţi bani ca să trăiască. El se plânge în permanenţă că nu-i ajung banii. De fapt, ei spune că se simte foarte stresat de situaţia lui financiară. Greg este consultant independent şi consilier de afaceri şi are într-adevăr probleme în atragerea şi menţinerea clienţilor.

El a hotărât să folosească legea atracţiei pentru a-şi crea situaţia financiară ideală.

Procesul atracţiei deliberate începe cu identificarea dorinţelor, folosind foaia de lucru pentru clarificarea prin contrast. Puteţi arunca o privire pe foaia lui Greg în cele ce urmează.

Amintiţi-vă că în exemplul lui Greg am enunţat aproximativ 10 puncte în

lista sa de contrast. Acest exercițiu are cea mai mare eficiență atunci când adăugați cât mai multe puncte posibile listei voastre de elemente de contrast (50-100). Cu cât identificați mai multe elemente de contrast, cu atât veți genera mai multă claritate.

Foaie de lucru pentru clarificarea prin contrast
Greg
Situația mea financiară ideală

Deci, ce anume imi doresc ?

Contrast **Lucrurile care nu-mi plac**	**Claritate** **Lucrurile care-mi plac**
1. Bani insuficienti	
2. Intotdeauna facturi restante de platit	
3. Bani de trait la limita	
4. Nu-mi permit sa cumpar nimic din ceea ce-mi doresc	
5. Castigurile sunt sporadice	
6. Nu castig nimic niciodata	
7. Voi castiga mereu aceeasi suma de bani	
8. Banii nu vin cu usurinta in familia mea	
9. Intotdeauna ma chinui sa platesc chiria	
10. Problema banilor ma streseaza	

Greg și-a înscris elementele de contrast pe partea din stânga. Și-a reamintit întreaga situatie financiară din ultimul an și a avut nevoie de aproximativ două ore pentru a completa acest tabel (ar fi putut face acest lucru timp de mai multe zile dacă ar fi dorit).

Foaie de lucru pentru clarificarea prin contrast
Greg
Situatia mea financiara ideala

Deci, ce anume imi doresc ?

Contrast **Lucrurile care nu-mi plac**	**Claritate** **Lucrurile care-mi plac**
1. ~~Bani insuficienti~~	**1. Bani din abundenta**
2. ~~Intotdeauna facturi restante de platit~~	**2. Facturile sunt platite rapid si usor**
3. ~~Bani de trait la limita~~	**3. Intotdeauna imi prisosesc banii**
4. ~~Nu-mi permit sa cumpar nimic din~~	4. **Intotdeauna am suficienti bani ca**

~~ceea ce-mi doresc~~	**sa pot cumpara orice imi doresc**
5. ~~Castigurile sunt sporadice~~	**5. Castig bani in mod constant din multiple surse**
6. ~~Nu castig nimic niciodata~~	**6. Castig adesea premii, primesc daruri si multe lucruri in mod gratuit**
7. ~~Voi castiga mereu aceeasi suma de bani~~	**7. Castigurile mele cresc in mod constant din surse cunoscute si necunoscute**
8. ~~Banii nu vin cu usurinta in familia mea~~	**8. Banii vin cu usurinta la mine**
9. ~~Intotdeauna ma chinui sa platesc chiria~~	**9. Am intotdeauna bani ca sa platesc cu usurinta chiria**
10. ~~Problema banilor ma streseaza~~	**10. Chestiunea banilor si relatia mea cu ei ma fac sa ma simt bine**

Greg a citit fiecare punct din listă şi şi-a pus întrebarea: „Deci, ce anume îmi doresc?" După ce a scris răspunsurile in partea din dreapta tabelului, a tăiat cu câte o linie fiecare din elementele de contrast.

Completaţi-vă propria foaie de lucru pentru clarificarea prin contrast

Alegeţi un anumit domeniu de interes din viaţa voastră.

În partea din stânga înşiraţi toate lucrurile care vă deranjează în legătură cu situaţia voastră. De exemplu, dacă alcătuiţi o listă de contraste referitor la cariera voastră ideală, lista voastră poate include „orele de lucru sunt prea lungi" sau „se plăteşte prost". Puteţi să vă raportaţi la slujbele voastre anterioare pentru a vă completa lista.

Acordaţi-vă timp la discreţie pentru a completa această listă de contraste. Faceţi acest lucru pe parcursul mai multor zile, pentru a vă asigura că v-aţi gândit la toate elementele de contrast semnificative.

După ce aţi terminat de completat partea din stânga tabelului, citiţi fiecare element şi întrebaţi-vă: „Deci, ce îmi doresc eu de fapt?" şi completaţi în partea din dreapta tabelului.

Folosind această foaie de clarificare prin contrast, veţi înţelege mai bine ceea ce vă doriţi (claritatea dorinţelor), enumerând lucrurile pe care nu vi le doriţi (contrast). După ce aţi obţinut acea claritate, pur şi simplu tăiaţi cu câte o linie elementele de contrast.

Foaie de lucru pentru clarificarea prin contrast

…….mea ideala

Deci, ce anume imi doresc ?

Contrast Lucrurile care nu-mi plac	Claritate Lucrurile care-mi plac
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

Dacă doriți mai multe fișe de lucru, le puteți găsi accesând site-ul: http://www.lawofattractionbook.com/worksheets.html.

Foaie de lucru pentru clarificarea prin contrast

.....mea ideala

Deci, ce anume imi doresc ?

Contrast Lucrurile care nu-mi plac	Claritate Lucrurile care-mi plac
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

Rezumat al pasului 1: Identificați-vă dorința

Ați încheiat primul pas din procesul atracției deliberate - identificarea dorinței.

Ideile principale din această secțiune:

- Cuvintele generează o vibrație care este fie pozitivă, fie negativă.
- Atunci când folosiți cuvântul nu, de fapt continuați să acordați mai multă atenție, energie și focalizare lucrului la care vă referiți.
- Atunci când vă surprindeți folosind negațiile, întrebați-vă: "Deci ce anume îmi doresc?"
- Atunci când treceți de la ceea ce nu vă doriți la ceea ce vă doriți, limbajul se schimbă, și atunci când se schimbă cuvintele se schimbă și vibrația voastră.
- Nu puteți emite două vibrații diferite în același timp.
- Vă puteți re-ajusta vibrația prin simpla schimbare a cuvintelor, amintindu-vă că gândurile sunt alcătuite din cuvinte.
- Contrastul este alcătuit din acele lucruri care te fac nu te simți bine.
- Observați rapid contrastul, știind că legea atracției răspunde întotdeauna vibrației emise de voi.

- **Folosiți contrastul pentru a obține mai multă claritate.**
- **Atunci când vă alcătuiți lista de elemente de contrast, căutați cât mai multe posibile. Cu cât veți găsi mai multe elemente de contrast, cu atât mai multă claritate veți dobândi.**

Țineți minte, la acest pas abia ați punctat care sunt dorințele voastre. Probabil că v-ați simțit bine identificând și scriind ceea ce vă doriți sau poate că v-a încercat un sentiment de îndoială.

In capitolele următoare, veți învăța cum sa continuați formula atracției in trei pași, trecând la pașii 2 si 3.

3 PASI

Identificati-va dorinta
Acordati-va atentie dorintei voastre
Dati voie lucrurilor sa se petreaca

Pasul 2 - Acordați atenție dorinței voastre

Atenția face să crească frecvența vibrației

A crește frecvența de vibrație înseamnă pur și simplu a acorda stărilor voastre mai multă atenție pozitivă, mai multă energie și focalizare.

Nu este de ajuns doar să identificați care sunt dorințele voastre; trebuie de asemenea să le acordați o atenție pozitivă în fiecare zi. Atunci când le acordați atenție pozitivă vă asigurați că includeți vibrația dorinței voastre în vibrația voastră curentă.

Legea atracției vă aduce mai mult din lucrurile cărora le oferiți atenția, energia și focalizarea voastră. Cu toate acestea, dacă după ce v-ați identificat dorințele nu le mai acordați atenție, energie și focalizare, atunci nu va exista nici o materializare a lor. Atunci când acordați atenție unei dorințe a voastre, includeți vibrația dorinței voastre în vibrația pe care o emiteți în mod curent, iar aceasta este vibrația la care răspunde legea atracției.

Unii oameni se pricep foarte bine să își identifice dorințele, dar apoi își aruncă printr-un ungher lista cu dorințe și nu-i mai dau nici o atenție. Legea atracției nu poate să răspundă decât dorințelor cărora le acordați atenție.

Următoarea secțiune a acestei cărți explică conceptul acesta folosind ideea că noi toți avem o așa zisă „sferă de vibrație" în jurul nostru, în care sunt stocate toate vibrațiile emise de noi în mod curent. Trebuie să vă asigurați că ați inclus vibrația dorinței voastre în această sferă de vibrație.

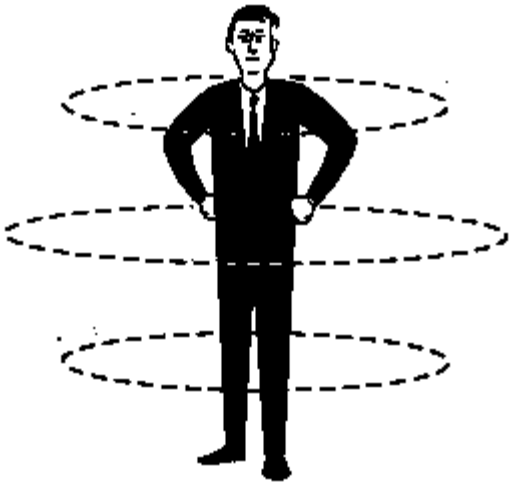
Ce anume includ în sfera mea de vibrație?

Imaginați-vă că aveți un fel de bulă care vă înconjoară și că înăuntrul ei se află toate vibrațiile pe care voi le emiteți. Legea atracției răspunde la tot ceea ce se află înăuntrul acestei bule.

Unde se află dorințele voastre: înăuntrul sau în afara sferei voastre de vibrație?

Este important să înțelegeți că toate scopurile, visele și dorințele voastre se află în afara sferei voastre de vibrație. Dacă ele ar fi înăuntrul sferei voastre de vibrație deja ați avea toate aceste lucruri și v-ați bucura de ele. Luați, de exemplu, exercițiul pe care I-ați făcut la pasul 1 pentru a vă identifica noile dorințe. Acum că ați dobândit o nouă claritate în ce privește dorințele voastre, este necesar să includeți acea vibrație în vibrația voastră curentă, deoarece aceasta este cea căreia îi răspunde legea atracției. Dacă vă alcătuiți lista cu dorințe și o lăsați deoparte în sertarul cu ciorapi, ea nu se va materializa, deoarece legea atracției nu răspunde lucrurilor aflate în

sertarul cu ciorapi. Legea atracţiei răspunde doar la ceea ce se află în mod curent în sfera voastră de vibraţie.



Ce anume includeţi în sfera voastră de vibraţie

În cadrul pasului 2 din procesul atracţiei deliberate veţi învăţa să folosiţi cuvintele pentru a acorda atenţie, energie şi focalizare noilor voastre dorinţe, creând enunţul dorinţei. Atunci când oferiţi acea atenţie, energie şi focalizare dorinţei voastre, o includeţi în sfera voastră de vibraţie curentă, la care legea atracţiei răspunde în concordanţă cu vibraţia.

Ce anume includ şi ce anume exclud din sfera mea de vibraţie?

Folosiţi foile de lucru care urmează pentru a determina in care din cele două coloane se va înscrie fiecare din următoarele acţiuni:

- a vorbi despre ceea ce îmi doresc
- a observa ceva ce îmi place
- a visa cu ochii deschişi la ceea ce îmi doresc
- a vizualiza ceea ce îmi doresc
- a mă preface că am obţinut deja ceea ce îmi doresc
- a spune da unui lucru
- a spune nu unui lucru
- a mă îngrijora în legătură cu ceva
- a mă plânge de ceva
- a-mi aminti ceva pozitiv
- a-mi aminti ceva negativ
- a observa ceva, pozitiv
- a observa ceva negativ
- a cocheta cu ideea de a obţine ceea ce îmi doresc a face un fotomontaj despre ceea ce îmi doresc
- a mă ruga pentru îndeplinirea dorinţei mele
- a sărbători ceva care îmi place

Ce anume includ in sfera mea de vibratie ?

Sfera mea de vibratie – foaie de lucru

Actiuni care imi INCLUD dorinta in sfera de vibratie	Actiuni care imi EXCLUD dorinta din sfera de vibratie

Pe pagina urmatoare veti descoperi o foaie de lucru completata.

Sfera mea de vibratie – foaie de lucru

Actiuni care imi INCLUD dorinta in sfera de vibratie	Actiuni care imi EXCLUD dorinta din sfera de vibratie
* a vorbi despre ceea ce imi doresc	Observati ca toate aceste actiuni sunt incluse in sfera de vibratie ?
* a observa ceva ce imi place	
* a visa cu ochii deschisi la ceea ce imi doresc	
* a vizualiza ceea ce imi doresc	
* a ma preface ca am obtinut deja ceea ce imi doresc	
* a spune da unui lucru	
* a spune nu unui lucru	
* a ma ingrijora in legatura cu ceva	
* a ma plange de ceva	
* a-mi aminti ceva pozitiv	
* a-mi aminti ceva negativ	
* a observa ceva pozitiv	
* a observa ceva negativ	
* a cocheta cu ideea de a obtine ceea ce imi doresc	
* a face un fotomontaj despre ceea ce imi doresc	
* a ma ruga pentru indeplinirea dorintei mele	
* a sarbatori ceva care imi place	

Observaţi că atunci când spuneţi nu unui lucru, tocmai i-aţi acordat atenţie, energie şi focalizare. În acel moment, el va fi inclus în sfera voastră de vibraţie. Orice lucru asupra căruia vă îndreptaţi atenţia, va fi inclus în vibraţia voastră curentă.

Două instrumente pentru a vă ridica vibraţia şi a vă alimenta dorinţele

Una din modalităţile de a face legea atracţiei să lucreze pentru voi este aceea de a vă menţine dorinţele în vibraţia voastră curentă, adică în sfera voastră de vibraţie.

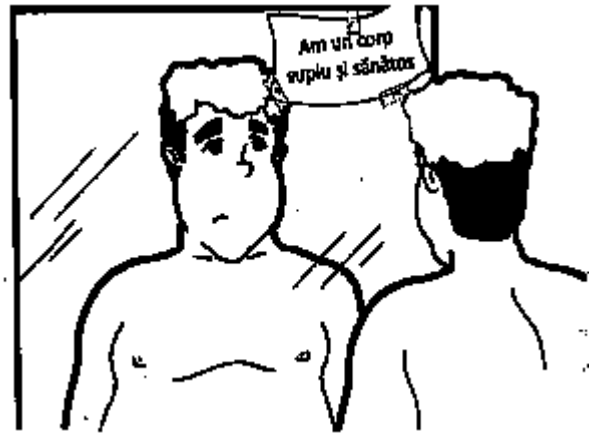
În paginile care urmează voi explica de ce afirmaţiile pot sau nu să vă ajute să vă includeţi dorinţa în sfera voastră de vibraţie şi, vă voi oferi un instrument minunat, care vă poate ajuta să vă reformulaţi afirmaţiile, astfel încât ele SĂ AIBĂ EFECT. De asemenea, vă voi prezenta un alt instrument eficient intitulat „enunţul dorinţei", care vă oferă certitudinea că includeţi şi menţineţi noua voastră dorinţă în sfera voastră de vibraţie. El este folositor în special atunci când aveţi de-a face cu dorinţe noi pe care aţi putea să le uitaţi dacă nu le acordaţi atenţie în mod deliberat.

Mai întâi daţi-mi voie să vă explic de ce folosirea afirmaţiilor poate să nu ducă la ridicarea frecvenţei vibraţiilor voastre.

De ce este posibil ca folosirea afirmaţiilor să nu vă ridice totuşi frecvenţa de vibraţie

O afirmaţie este un enunţ care, prin actul repetiţiei, ajunge să fie implantat în mintea voastră şi vă reprogramează gândirea. Majoritatea afirmaţiilor se rostesc la timpul prezent. Un exemplu de afirmaţie este rostirea propoziţiei: „Am un corp suplu şi sănătos".

De fiecare dată când vă citiţi afirmaţiile, veţi avea o anumită reacţie, în funcţie de modul în care vă fac să vă simţiţi acele cuvinte. **Dacă, de exemplu, vă spuneţi că aveţi un corp suplu şi sănătos atunci când el nu este aşa, sau când a avea un asemenea corp vi se pare ceva imposibil de obţinut, veţi crea vibraţii negative.** Veţi emite vibraţii de îndoială, la care legea atracţiei va răspunde oferindu-vă exact lucrul pe care nu vi-l doriţi.



O afirmație pozitivă poate genera vibrații negative. **Cele mai multe afirmații nu au efect deoarece legea atracției nu răspunde la cuvinte, ci la felul în care te simți referitor la cuvintele pe care le folosești.**

În continuare puteți vedea o listă de afirmații pozitive. După ce citiți fiecare propoziție, întrebați-vă ce fel de vibrație emiteți, negativă sau pozitivă.

+	-	Vibrație
r	r	Relațiile cu familia mea sunt pe deplin armonioase
r	r	Îmi iubesc corpul
r	r	Sunt milionar
r	r	Afacerea mea face senzație
r	r	Am o sănătate perfectă
r	r	Am partenerul de viață ideal

Întrebare: Atunci când rostiți aceste propoziții emiteți vibrații pozitive?
Răspuns: Da, atunci când aceste propoziții exprimă adevărul în cazul vostru!

Atunci când spuneți ceva care nu este adevărat în cazul vostru, emiteți o vibrație negativă, deoarece enunțul vostru face să se trezească îndoiala în voi. Atunci când rostiți afirmațiile de mai sus, o parte din voi va spune:

- Nu este adevărat, relațiile cu familia mea nu sunt armonioase.
- Nu este adevărat, eu nu îmi iubesc corpul.
- Nu este adevărat, eu nu sunt milionar deocamdată.
- Nu este adevărat, afacerea mea nu face senzație.
- Nu este adevărat, nu am o sănătate perfectă.
- Nu este adevărat, nu am partenerul de viață ideal.

Cheia esențială în folosirea afirmațiilor este aceea că ele trebuie să fie adevărate pentru voi pentru a vă face să vă simțiți bine. În paginile care urmează vă voi oferi un instrument care vă va ajuta să reformulați o afirmație astfel încât să exprime ÎNTOTDEAUNA adevărul pentru voi, făcând astfel posibil ca voi să emiteți o vibrație pozitivă.

Legea atractiei raspunde modului in care va simtiti referitor la ceea ce spuneti si ceea ce ganditi.

Instrumentul nr. 1: Reformularea afirmațiilor, pentru ca ele să vă facă să vă simțiți bine

Unii dintre voi au fost învățați să enunțe întotdeauna afirmațiile la timpul prezent. **Eu vă sugerez că voi deja vă aflați în desfășurarea procesului respectiv. „Procesul" (procesul materializării unei dorințe) începe de fapt**

atunci când vă gândiți la dorința voastră, vorbiți despre ea, scrieți ceva despre ea sau îi acordați ORICE fel de atenție, energie și focalizare. Așadar, adevărul este că voi deja vă aflați în desfășurarea procesului. Atunci când spuneți: „Sunt pe punctul de a...", această propoziție devine adevărată, și dacă este adevărată pentru voi, vă face să vă simțiți bine, iar aceasta este o vibrație pozitivă.

Haideți să reluăm propozițiile de mai sus, începând fiecare propoziție cu formula:

Sunt pe punctul de a....

- Sunt pe punctul de a construi o relație armonioasă cu familia mea.
- Sunt pe punctul de a mă bucura din ce în ce mai mult de corpul meu.
- Sunt pe punctul de a deveni mai prosper.
- Sunt pe punctul de a-mi dezvolta afacerea.
- Sunt pe punctul de a dobândi sănătatea perfectă.
- Sunt pe punctul de a atrage partenerul de viață ideal.

Acum fiecare afirmație exprimă adevărul pentru voi! Atunci când un enunț este adevărat, vă face să vă simțiți bine, iar atunci când vă simțiți bine, emiteți vibrații pozitive, la care legea atracției răspunde aducând ceva corespunzător.

Instrumentul nr. 2: Enunțul dorinței

Enunțarea dorinței reprezintă un instrument foarte eficient de ridicare a frecvenței de vibrație și este de asemenea, al doilea pas din procesul în trei etape de atracție deliberată. Țineți minte, **cu cât acordați mai multă atenție pozitivă și energie dorinței voastre, cu atât va fi mai ridicat nivelul vostru vibrațional. Cu cât va fi mai ridicat nivelul vostru de vibrație, cu atât sunt mai mari șansele ca legea atracției să vă îndeplinească dorința, în concordanță cu acesta.**

De exemplu, puteți spune: „Vreau să am propriul meu cămin". În acel moment legea atracției aranjează circumstanțele și evenimentele astfel încât să obțineți ceea ce doriți. Cu toate acestea, dacă sunteți asemeni majorității oamenilor, probabil că veți începe să vă autosabotați, spunând că nu vă permiteți cheltuielile implicate de acest lucru. În acest fel îi spuneți legii atracției că nu vă puteți permite casa dorită și astfel opriți curgerea firească a energiei. Puteți menține totuși acest flux de energie, scriind un astfel de enunț al dorinței.

Odată ce l-ați scris, ar trebui să resimțiți entuziasm, speranță și încredere că acest lucru este posibil.

Enunțul dorinței are trei părți componente:

- paragraful de început
- conținutul
- paragraful de încheiere

In continuare veți învăța cum să folosiți aceste trei elemente pentru a vă crea propriul enunț al dorinței.

Enunțul dorinței - paragraful de început

Atrag acum tot ceea ce am nevoie să fac, să știu sau să am, pentru a obține... (dorința) mea ideală.

Enunțul dorinței - conținut

Folosind propoziţiile din lista voastră de elemente de contrast, le puteţi combina cu aceste propoziţii:

Mă bucur să ştiu că.....ideal(ă).....
Îmi place cum mă simt când.....
M-am hotărât să.....
Din ce în ce mai mult.....
Mă încântă faptul că.....
Îmi place ideea de a.....
Sunt entuziasmat la gândul că.....
Îmi place să mă văd.....

Exemple:

- Mă bucur să ştiu că partenerul meu ideal locuieşte în oraşul meu.
- Îmi place cum mă simt când depun bani in contul afacerii mele.
- Sunt entuziasmat la gândul că voi călători împreună cu partenerul meu ideal.
- Îmi place ideea de a avea o bază cu clienţii permanenţi.
- Îmi place să mă văd cum aleg mâncarea sănătoasă.

Frazele de mai sus vă permit să vorbiţi despre dorinţele voastre şi in acelaşi timp să ştiţi că ele exprimă adevărul. Chiar vă place să ştiţi sau să vă gândiţi că... sau vă place să vă vedeţi... etc. Acum emiteţi o vibraţie pozitivă legată de dorinţa voastră şi aceasta vă va determina să o includeti in sfera voastră de vibraţie. Este important să folosiţi cuvântul ideal sau perfect. Atunci când vă referiti la un - partener ideal, la sănătatea perfecta sau la cariera ideală, o faceţi vorbind despre momentul prezent, si acest lucru va permite să le includeţi in vibraţia voastră curentă. Tineţi minte, scopul enunţului dorinţei este să vă ajute să vă includeţi noua dorinţă in sfera voastră de vibraţie.

Puteţi simţi diferenţa de vibraţie între:

Mă bucur să ştiu că relaţia mea ideală mă împlineşte din toate punctele de vedere.

ŞI

Relaţiile mele mă împlinesc din toate punctele de vedere.

În prima formulare spuneţi că relaţia voastră ideală vă va hrăni şi vă va susţine, şi aceasta se aplică indiferent dacă aveţi sau nu deja o relaţie de cuplu. Vibraţia voastră este pozitivă.

A doua formulare este o afirmaţie care implică faptul că voi deja aveţi o relaţie de cuplu. Dacă însă nu aşa stau lucrurile, veţi emite vibraţii de îndoială, care sunt negative.

Enunţul dorinţei - paragraf de încheiere

Legea atracţiei se desfăşoară şi aranjează tot ceea ce este nevoie să se petreacă, pentru ca dorinţa mea să se împlinească.

Înainte de a vă scrie propriul vostru enunţ, haideţi să aruncăm o privire peste ceea ce au scris Janice şi Greg din studiile noastre de caz. Vă amintiţi că primul lor pas a fost să alcătuiască o listă de contraste (lucruri care nu le plac), pentru a-i ajuta să-şi clarifice ceea ce îşi doresc. Am inclus şi

foile lor de lucru de obținere a clarității prin contrast.

Foaie de lucru pentru clarificarea prin contrast

Janice

Relatia mea de cuplu ideala

Deci, ce anume imi doresc ?

Contrast Lucrurile care nu-mi plac	Claritate Lucrurile care imi plac
1. ~~Controleaza~~	1. Flexibil, echilibrat
2. ~~Nu este atent la mine cand vorbesc~~	2. Ma asculta cu multa atentie.
3. ~~Nu este afectuos~~	3. Afectuos, sensibil
4. ~~Nu i pasa de ceea ce gandesc sau simt eu~~	4. Ma intreaba ce gandesc si ce simt
5. ~~Nu socializeaza~~	5. Ii place sa ne intalnim cu prietenii mei si se simte bine
6. ~~Nu i place sa calatoreasca~~	6. Ii place sa iasa in lume. Ii plac calatoriile, fie ele lungi sau scurte. Ii place aventura si ii place sa exploram locuri noi
7. ~~Intotdeauna ma zoreste~~	7. Are rabdare. Lasa lucrurile sa se petreaca in ritmul lor
8. ~~Ia decizii fara sa ma consulte~~	8. Ma intreaba ce parere am atunci cand ia hotarari
9. ~~Nu ii plac filmele si nu ii place sa danseze~~	9. Ii place sa mearga la teatru, la cinema, la concerte live si ii place distractia. Ii place sa danseze

Enunțul dorinței Iui Janice

Relația mea de cuplu ideală

Paragraful de început

Atrag acum tot ceea ce am nevoie să fac, să ştiu sau să am pentru a avea relația de cuplu ideală.

Conținut

Îmi place cum mă simt ştiind că relația mea de cuplu ideală este cu un bărbat flexibil şi echilibrat. El comunică într-un mod remarcabil şi îi plac conversațiile.

Îmi place cum mă simt ştiind că partenerul meu este afectuos şi sensibil şi mă întreabă ce simt. Îmi place să fiu întrebată şi inclusă în procesul de luare a deciziilor.

Mă bucur să ştiu că partenerului meu ideal îi place şi abia aşteaptă să îmi întâlnească prietenii la diverse întruniri. Partenerului meu şi mie ne place să facem călătorii împreună, atât scurte, cât şi lungi, şi aceste excursii şi vacanțe ne apropie unul de celălalt.

M-am hotărât ca partenerul meu să fie plin de răbdare, grijuliu, tandru, şi să lase lucrurile să se petreacă firesc, la timpul potrivit. E grozav când sunt întrebată de partenerul meu ideal ce anume cred şi simt în legătură cu diverse lucruri, şi când avem diverse discuţii armonioase şi echilibrate în care fiecare dintre noi este inclus. Îmi place să-i cer partenerului meu părerea şi îmi place să mi se ceară părerea.

Sunt entuziasmată gândindu-mă cum voi merge la teatru, la filme, concerte live şi discotecă împreună cu partenerul meu ideal. Îmi place să fiu adorată de iubitul meu ideal şi să îi dăruiesc dragostea mea. El este optimist şi îi place să aibă o stare de spirit bună. El îmi oferă susţinere şi îi place să fie susţinut.

Paragraful de încheiere

Legea atractiei se desfasoara si aranjeaza tot ceea ce este nevoie sa se petreaca pentru ca dorința mea să se împlinească.

Foaie de lucru pentru clarificarea prin contrast
Greg
Situația mea financiară ideală

Deci, ce anume îmi doresc ?

Contrast Lucrurile care nu-mi plac	Claritate Lucrurile care imi plac
1. ~~Insuficienti bani~~	1. Bani din abundenta
2. ~~Intotdeauna facturi restante de platit~~	2. Facturile sunt platite rapid si usor
3. ~~Bani de trait la limita~~	3. Intotdeauna imi prisosesc banii
4. ~~Nu-mi permit sa cumpar nimic din ceea ce-mi doresc~~	4. Intotdeauna am suficienti bani ca sa pot cumpara orice imi doresc
5. ~~Castigurile sunt sporadice~~	5. Castig bani in mod constant din multiple surse
6. ~~Nu castig nimic niciodata~~	6. Castig adesea premii, primesc daruri si multe lucruri in mod gratuit
7. ~~Voi castiga mereu aceeasi suma de bani~~	7. Castigurile mele cresc in mod constant din surse cunoscute si necunoscute
8. ~~Banii nu vin cu usurinta in familia mea~~	8 Banii vin cu usurinta la mine
9. ~~Intotdeauna ma chinui sa platesc chiria~~	9. Am intotdeauna bani ca sa platesc cu usurinta chiria
10. ~~Problema banilor ma streseaza~~	10. Chestiunea banilor si relatia mea cu ei ma fac sa ma simt bine

Enunțul dorinței lui Greg
Situația mea financiară ideală

Paragraful de început

Atrag acum tot ceea ce am nevoie să fac, să ştiu sau să am pentru a obţine situaţia mea financiară ideală.

Conținut

Îmi place să ştiu că situaţia mea financiară ideală îmi permite să am şi să mă bucur de tot ceea ce am nevoie pentru ca facturile mele să fie plătite cu plăcere. Ştiu că este doar un schimb cinstit pentru ceea ce mi se oferă, şi

folosesc bani pentru a onora acest schimb.

Sunt foarte entuziasmat la gândul că banii curg neîncetat către mine, din surse pe care le cunosc şi din surse necunoscute.

Îmi place să ştiu că situaţia mea financiară ideală îmi oferă confortul şi conştiinţa faptului că pot călători oriunde vreau, pot face cumpărături de unde doresc şi pot să deţin orice lucru care mi-ar face plăcere.

Primesc din ce în ce mai multe daruri, mai multe premii şi primesc ceea ce am nevoie din surse cunoscute şi necunoscute.

Îmi place ideea de a depune bani în investiţii excelente.

Paragraful de încheiere

Legea atracţiei se desfăşoară şi aranjează tot ceea ce este nevoie să se petreacă pentru ca dorinţa mea să se împlinească.

Cum sa va creați propriul vostru enunț al dorinței

Acum este rândul vostru să vă creaţi propriul enunţ al dorinţei.

Folosiţi ideile din foaia de lucru pentru clarificarea prin contrast, ca să alcătuiţi conţinutul enunţului dorinţei pe foaia care urmează.

V-am oferit deja paragrafele de început şi de încheiere. Tot ce mai aveţi de făcut este să completaţi conţinutul.

Puteţi folosi unele sau chiar toate formulările de mai jos pentru a vă descrie dorinţa voastră aşa cum este ea la modul ideal.

Exemplu: Îmi place să ştiu că slujba mea ideală îmi creşte creativitatea.
Îmi place să ştiu că.....
Îmi place cum mă simt când.....
M-am hotărât să.....
Din ce în ce mai mult.....
Mă încântă faptul că.....
Sunt entuziasmat la gândul că.....
Îmi place ideea de a.....
Mă încântă gândul că.....

Urmează două foi de lucru goale pe care să le completaţi voi. Dacă doriţi mai multe foi de lucru, le puteţi obţine accesând site-ul http://www.lawofattractionbook.com/worksheets.html

Foaie de lucru pentru enunțul dorinței
Enunțul dorinței
.....mea ideală

Atrag acum tot ceea ce am nevoie să fac, să ştiu sau să am, pentru a obţine.....mea ideală.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Legea atracţiei se desfăşoară şi aranjează tot ceea ce este nevoie să se petreacă, pentru ca dorinţa mea să se împlinească.

Foaie de lucru pentru enunțul dorinței
Enunțul dorinței
.....mea ideală

Atrag acum tot ceea ce am nevoie să fac, să ştiu sau să am, pentru a obține.....mea ideală.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Legea atracției se desfăşoară şi aranjează tot ceea ce este nevoie să se petreacă, pentru ca dorința mea să se împlinească.

Cum îmi dau seama daca fac bine?

După ce v-ați scris enunțul dorinței, recitiți-l. Apoi întrebați-vă cum vă simțiți. Auziți cumva o voce interioară negativă sau aveți vreo senzație de disconfort? Vă face acest enunț al dorinței să vă simțiți bine? Dacă nu, revizuiți enunțul astfel încât să vă simțiți mai bine atunci când îl citiți (să vă ridice vibrația). Țineți minte, scopul enunțului dorinței este de a vă ridica frecvența de vibrație pentru a vă include noua dorință în sfera voastră de vibrație.

Rezumatul pasului 2: Acordați atenție dorinței voastre

Iată că ați încheiat şi a doua etapă din cadrul procesului atracției deliberate, şi anume, a da atenție dorinței voastre.

Ideile principale din aceasta secțiune:

- **Sfera voastră de vibrație cuprinde toate vibrațiile voastre curente.**
- **Trebuie să includeți vibrația noilor dorințe în bula voastră vibrațională curentă.**
- **Un enunț al dorinței vă ajută să includeți vibrația dorinței voastre in sfera voastră de vibrație.**
- **Scopul pasului 2 este de a acorda dorinței voastre atenție, energie şi focalizare.**
- **Afirmatiile voastre pot sa va faca sa va simtiti bine sau nu, daca enunturile nu exprima adevarul in cazul vostru.**
- **Legea atractiei raspunde modului in care va simtiti in ce priveste afirmatiile voastre.**

3 PASI
Identificați-vă dorința
Acordați atenție dorinței voastre
Dați voie lucrurilor să se petreacă

Pasul 3 - Daţi voie lucrurilor să se petreacă

Totul depinde de a da voie lucrurilor să se petreacă

Unii dintre voi ar putea să spună: „Am mai avut eu dorinţe şi înainte şi m-am entuziasmat gândindu-mă la ele, dar nu s-a întâmplat nimic niciodată". Amintiţi-vă că procesul atracţiei deliberate are trei paşi.

Aţi identificat care este dorinţa voastră şi i-aţi acordat atenţie. Al treilea pas din procesul atracţiei deliberate constituie acţiunea de a da voie lucrurilor să se petreacă. Haideţi să începem.

A da voie lucrurilor să se petreacă înseamnă pur şi simplu absenţa vibraţiilor negative şi a îndoielii. Acesta reprezintă cel mai important element din procesul atracţiei deliberate. Unul dintre clienţii mei, Danny, m-a întrebat de ce el nu reuşeşte niciodată să atragă ceea ce îşi doreşte. El îşi alcătuise o listă a contrastelor grozavă referitor la clienţii săi ideali şi realizase un enunţ al dorinţei fantastic, care făcea să se simtă foarte bine. Şi atunci, de ce totuşi nu atrăgea ceea ce îşi dorea?

Procesul nu a funcţionat pentru el deoarece nu era suficient să identifice ceea ce îşi doreşte şi să îşi dorească cu putere. Era nevoie, de asemenea, ca el să îşi înlăture orice dubiu legat de certitudinea că va atrage ceea ce îşi dorea. Acest proces de înlăturare a îndoielilor poartă numele de „a da voie lucrurilor să se petreacă ".

Probabil că aţi mai auzit şi altădată expresia: **„pur şi simplu lasă lucrurile să se întâmple!"**. Numai că simplul fapt că vă spuneţi acest lucru nu schimbă cu nimic situaţia. Atunci când vă îndoiţi că puteţi obţine ceva, emiteţi vibraţii negative care diminuează sau anulează vibraţia pozitivă a dorinţei voastre. Cu alte cuvinte, o dorinţă puternică (= vibraţie pozitivă) şi o îndoială puternică (= vibraţie negativă) se anulează una pe cealaltă. Prin urmare, acest act de a da voie ia naştere doar in absenţa îndoielii.

A da voie lucrurilor sa se petreaca inseamna absenta indoielii

Vă puteţi da seama că daţi voie lucrurilor să se întâmple atunci când vă veţi auzi spunând ceva de genul:

- „Ah, ce uşurare!"
- „Ştii, poate că este posibil să obţin acest lucru."
- „Asta pare posibil."

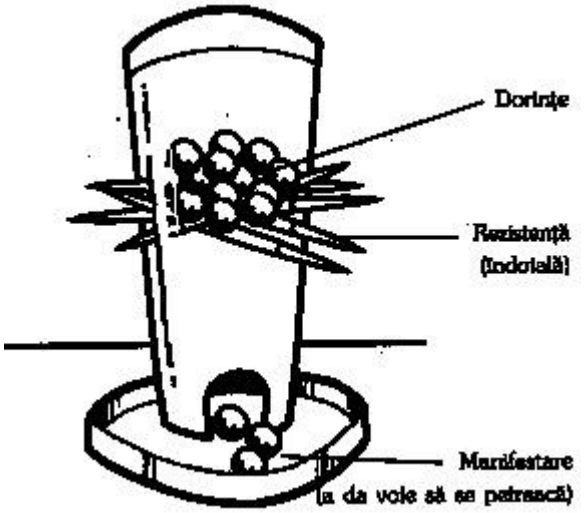
Toate aceste expresii descriu de fapt sentimentul ca vibraţia negativă a fost înlăturată.

Mulţi oameni spun că acest al treilea pas este cel mai dificil din formula atracţiei în trei paşi. Dar el nu este cel mai dificil, este doar cel mai puţin înţeles. Mulţi oameni nu înţeleg cum să dea voie lucrurilor să se petreacă şi atunci devin frustraţi când li se spune: „Doar lasă lucrurile să se petreacă".

În acest capitol vă voi oferi instrumentele necesare pentru a depăşi ambele obstacole.

Jocul „de-a da voie”

Importanta actiunii de a lasa lucrurile sa se petreaca este ilustrata de un simplu joc de copii.



Iată cum se joacă jocul acesta. Câteva bile stau pe nişte beţe încrucişate introduse într-un cilindru transparent. Beţele reprezintă rezistenţa (îndoiala), bilele reprezintă dorinţa, şi căderea acestora reprezintă manifestarea (a da voie lucrurilor să se petreacă).

Jocul constă în extragerea beţelor şi lăsarea bilelor să cadă la baza cilindrului.

Aşa cum puteţi vedea în desen, singurul mod în care bilele vor reuşi să cadă este prin înlăturarea beţelor. Tot astfel, a avea o dorinţă puternică şi a-ţi ridica frecvenţa de vibraţie nu este de ajuns - numai atunci când rezistenţa este înlăturată, dorinţa voastră va putea să fie manifestată. Şi cu cât înlăturaţi mai iute această rezistenţă, cu atât mai iute se va putea împlini dorinţa voastră.

Cu alte cuvinte, viteza cu care răspunde legea atracţiei dorinţei voastre este direct proporţională cu măsura în care lăsaţi lucrurile să se petreacă.

Iată două întrebări la care merită să meditaţi:

Faptul că dorinţa este mai puternică, face ca ea să se materializeze mai repede?

Trebuie înlăturate toate îndoielile pentru ca dorinţa să se poată materializa?

Următoarele ilustraţii vor răspunde acestor întrebări.

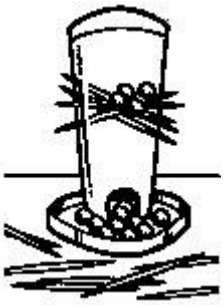
Altfel spus, viteza cu care legea atracţiei răspunde dorinţei voastre este direct proporţională cu măsura în care daţi voie lucrurilor să se petreacă.

Forţa acţiunii de a da voie lucrurilor sa se petreacă

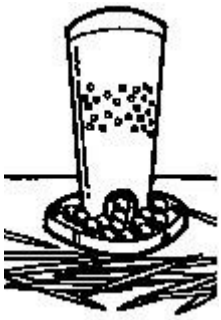
A avea o dorinţă puternică, dar şi îndoieli puternice, face ca dorinţa voastră să nu se realizeze.

A avea o dorinţă puternică şi câteva mici îndoieli, face ca dorinţa

voastră să se îndeplinească, dar cu o oarecare încetineală.



A avea o dorinţă puternică şi nici o îndoială, face ca dorinţa voastră să se realizeze foarte repede.



Deşi toţi cei care au cumpărat bilete de loterie zâmbesc, fiecare are îndoieli.

BILETE
LOTO
Am cheltuit foarte mulţi bani până acum.
În familia mea nimeni nu câştigă vreodată.
Eu nu câştig niciodată.
Tot timpul câştigă altcineva.

Dacă aveţi o dorinţă puternică, dar şi îndoieli puternice, dorinţa voastră nu se va îndeplini niciodată, sau se va îndeplini foarte greu. Viteza cu care veţi câştiga la loterie (dorinţa voastră) este determinată de cât de multe îndoieli aveţi. Aveţi îndoieli?

Viteza cu care legea atracţiei

va îndeplineşte dorinţele
este direct proporţională cu
măsura în care daţi voie lucrurilor
sa se petreacă.

De unde provine îndoiala?

Cea mai obişnuită sursă de îndoieli o reprezintă propriile convingeri limitatoare.

Ce este o convingere limitatoare?

O convingere limitatoare este un gând repetat care vă împiedică să atrageţi ceea ce vă doriţi. Gândurile voastre pot emite o vibraţie negativă, care vă împiedică să atrageţi ceea ce vă doriţi. De exemplu, fraza: „trebuie să munceşti din greu pentru a avea bani" emite o vibraţie de lipsă, care vă împiedică să obţineţi ceea ce vreţi.

Cum vă puteţi identifica crezurile limitatoare?

În acest capitol veţi învăţa cum să folosiţi anumite instrumente care vă vor ajuta să vă schimbaţi convingerile limitatoare.

Iată o metodă simplă de a vă identifica crezurile limitatoare: ele se află de obicei după formula pentru că, aşa ca în propoziţia: **„Nu pot pentru că..."**

Iată câteva exemple:

- Mi-ar plăcea să scriu o carte, dar nu pot pentru că nu am o diplomă universitară.
- Mi-ar plăcea să îmi încep propria afacere, dar nu pot pentru că sunt prea bătrân.
- Mi-ar plăcea să am un corp mai suplu, dar este foarte greu deoarece toţi din familia mea sunt supraponderali.
- Mi-ar plăcea să am partenerul ideal, dar nu pot pentru că sunt prea gras, prea bătrân sau prea timid etc.

Haideţi să ne întoarcem acum la cele două cazuri studiate anterior, Janice şi Greg.

Dorinţa lui Janice era să atragă relaţia de cuplu ideală. Ea s-a surprins spunând că nu poate atrage partenerul ideal deoarece este prea bătrână. Iar Greg s-a surprins spunând că nu poate să fie prosper din punct de vedere financiar, deoarece provenea dintr-o familie săracă.

Aşadar, ce sunt convingerile limitatoare? Atunci când vă auziţi spunând *pentru că* sau *deoarece*, tocmai aţi descoperit una dintre ele.

În acest capitol veti învăţa cum să folosiţi anumite instrumente, care vă vor ajuta să vă schimbaţi convingerile limitatoare.

A da voie lucrurilor sa se petreaca implica absenta vibratiilor negative. Indoiala este o vibratie negativa si adesea ia nastere din convingerile limitatoare.

Un instrument care sa va ajute sa dati voie lucrurilor sa se petreaca

Există mai multe mijloace pe care le puteţi folosi pentru a da voie lucrurilor să se petreacă. Primul dintre acestea, pe care îl vom examina acum,

îl reprezintă **formulele pentru a da voie**. Scopul acestor formule este de a slăbi sau de a înlătura orice îndoială care vă împiedică să primiți ceea ce vă doriți. **După ce le rostiți, veți avea o senzație de ușurare. Altfel spus, veți avea convingerea că veți atrage într-adevăr ceea ce vă doriți. Convingerea aceasta este, de asemenea, tot absența îndoielii, la fel ca și credința.**

Două modalități de a ști daca ați dat voie lucrurilor sa se petreacă

Dacă vă amintiți că a da voie implică absența vibrațiilor negative, rezultă două modalități de a spune dacă lăsați lucrurile să se întâmple:

- După felul în care vă simțiți. Atunci când înlătură sentimentul negativ de rezistență, cei mai mulți oameni au o senzație de ușurare sau spun ceva de felul: „Așa este mult mai bine!"
- Observând când se materializează dorințele în viața voastră. Atunci când apar dovezile concrete, veți ști că dați voie lucrurilor să se petreacă.

In paginile următoare veți învăța cum puteți să vă schimbați gândurile pentru a le face pozitive. Atunci când repetați din nou și din nou aceste gânduri pozitive, vor apărea noi convingeri. Țineți minte, o convingere limitatoare este pur și simplu un gând repetat din nou și din nou, și prin urmare, orice convingere poate fi schimbată.

Rețeta pentru crearea "formulelor de a da voie"

Ori de câte ori vă auziți rostind o convingere limitatoare (sau exprimând o îndoială), puteți folosi această rețetă pentru a vă crea „formula de a da voie", care vă va ajuta să slăbiți sau să vă înlăturați complet îndoielile.

Este simplu să vă scrieți propriile voastre formule:

- Începeți prin a vă întreba dacă mai există cineva care face în mod curent ceea ce vreți voi să faceți, sau are ceea ce vreți și voi să aveți.
- Dacă da, atunci, câți oameni au făcut acel lucru astăzi? Dar ieri? Săptămâna trecută? Luna trecută? Anul trecut?
- Scrieți-vă propriile voastre formule la persoana a treia, pentru că a face referință la voi înșivă creează mai multă îndoială.
- Asigurati-va ca aceste formulari sunt plauzibile.

Iata un exemplu de cum sa iti creezi formulele de a da voie, in cazul urmatoarelor crezuri limitatoare.

Convingerea limitatoare nr. 1

Aș vrea să am un corp mai suplu, dar nu pot pentru că toți din familia mea sunt corpolenți.

Intrebare: Mai există cineva pe planeta asta care să aibă corpul de altă mărime decât cei din familia lui?

Răspuns: Da.

Intrebare: Dacă da, atunci câți oameni au acest lucru astăzi? Ieri? Săptămâna trecută? Luna trecută? Anul trecut?

Formula de a da voie:

Mii de oameni, chiar din vecinătatea mea, arată diferit de membrii familiilor lor. Există milioane de oameni pe această planetă care au un corp mai suplu decât al tatălui sau fratelui lor. (Notă: Această propoziție este scrisă in termeni foarte generali, la persoana a treia, pentru a exclude orice referință la propria persoană.)

Convingerea limitatoare nr.2

Mi-ar plăcea să-mi încep propria afacere, dar nu pot pentru că am deja 50 de ani!

Întrebare: Mai există pe această planetă cineva de vârsta mea, care şi-a început propria afacere?

Răspuns: Da.

Întrebare: Dacă da, atunci câți oameni au făcut acest lucru astăzi? Ieri? Săptămâna trecută? Luna trecută? Anul trecut?

Formula de a da voie:

Chiar în clipa aceasta există sute de oameni de 50 de ani care îşi încep şi îşi conduc cu succes propria lor afacere. Există milioane de oameni de 50 de ani şi peste, care au propria lor afacere plină de succes.

Scrieți-vă propria formulă pentru a da voie la modul general (persoana a 3-a), deoarece dacă faceți referință la voi înşivă s-ar putea crea confuzie.

Să ne întoarcem acum la Janice şi Greg şi să vedem cum şi-au creat ei aceste formule.

După cum vă amintiți, Janice este obosită şi frustrată să tot atragă încontinuu doar bărbații nepotriviți care să îi dea atenție. Ea se plânge de faptul că atrage bărbați care sunt indisponibili, insensibili şi care nu o consideră niciodată pe ea ca fiind o prioritate.

Janice foloseşte atracția deliberată pentru a atrage partenerul ideal pentru ea. Îi este foarte clar ce anume îşi doreşte şi deja foloseşte enunțul dorinței. Deoarece această dorință este ceva nou pentru ea, ea trebuie să-şi mai slăbească îndoielile pentru ca dorința ei să poată să se îndeplinească. Ea face acest lucru compunându-şi formulele pentru a lăsa lucrurile să se petreacă.

Formulele Iui Janice de a da voie lucrurilor sa se petreacă
Relația mea de cuplu ideală

- Mii de oameni şi-au întâlnit perechea ideală luna trecută.
- Mii de oameni se întâlnesc chiar astăzi pentru prima dată cu cineva care va deveni partenerul lor de viață ideal.
- Sute de mii de oameni au deja relația perfectă pe care şi-o doresc.
- In fiecare zi, din ce în ce mai mulți oameni îşi întâlnesc perechea ideală.
- Milioane de cupluri participă la diverse activități sociale împreună, inclusiv vacanțe şi călătorii.
- Milioane de cupluri vor merge să danseze săptămâna aceasta.

Pe măsură ce Janice citeşte aceste formule, ea începe să capete speranță şi simte cum încep să-i dispară îndoielile. Acum, legea atracției îi poate aduce relația de cuplu ideală.

Vi-l amintiți pe Greg? Consultantul independent care reuşea cu greu să se descurce cu banii? El se plânge în mod constant că nu-i ajung banii. De fapt, el spune că se simte destul de stresat în legătură cu situația sa financiară.

Greg foloseşte atracția deliberată pentru a obține situația financiară

ideală. Îi este foarte limpede ce anume își dorește și deja folosește enunțul dorinței. Deoarece aceasta este o dorință nouă pentru el, va trebui să-și slăbească și să înlăture îndoielile, pentru ca ea să se împlinească. in acest scop își alcătuiește formulele pentru a da voie lucrurilor să se petreacă.

Formulele lui Greg de a da voie lucrurilor sa se petreacă
Situația mea financiară ideală

- Milioane de oameni primesc cecuri astăzi.
- In fiecare zi, miliarde de dolari se plimbă dintr-un cont în altul.
- Cineva tocmai a primit un cec în acest minut.
- Sute de mii de oameni câștigă premii și bani în fiecare zi.
- Cineva a devenit milionar ieri.
- Milioane de dolari sunt moșteniți în fiecare zi.
- Cineva a găsit bani chiar astăzi.
- Din ce în ce mai mulți oameni atrag metode creative de a realiza un câștig suplimentar.

Pe măsură ce Greg își citește formulele, începe să capete speranță și simte cum îi pier îndoielile. Acum legea atracției poate să-i aducă situația financiară ideală.

Cum sa va creați propriile formule

A sosit momentul să vă creați propria voastră formulă pentru a da voie. Această formulă se folosește atunci când auziți că rostiți anumite afirmații care exprimă îndoiala. Faceți o listă cu aceste îndoieli. Poate vă auziți spunând: „Nu pot avea aceasta pentru că..." sau „Mie nu mi se poate întâmpla așa ceva, pentru că...". Puteți folosi foaia de lucru de pe pagina următoare pentru a vă alcătui propriile formule.

PASUL 1: Descoperiți-vă îndoielile

Recitiți enunțul dorinței voastre pentru a descoperi orice îndoială care ar putea să apară. De exemplu, dacă enunțul dorinței voastre spune că slujba voastră ideală vă permite să munciți doar patru zile pe săptămână, și auziți o voce interioară care spune: „Asta n-o să se întâmple niciodată, pentru că...", notați imediat această îndoială care apare astfel.

PASUL 2: Puneți-vă aceste întrebări

Începeți prin a vă întreba dacă mai există cineva care face în mod curent ceea ce vreți voi să faceți. sau are ceea ce vreți și voi să aveți. Dacă da, atunci, câți oameni au făcut acel lucru astăzi? Dar ieri? Săptămâna trecută? Luna trecută? Anul trecut?

PASUL 3: Concepeți formulele la modul general (folosind persoana a 3-a)

Scrieți-vă propriile voastre formule la persoana a treia, pentru că a face referință la voi înșivă creează mai multă îndoială. Asigurați-vă că aceste formulări sunt plauzibile.

Formule pentru a da voie lucrurilor să se petreacă
.....mea ideală

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Pentru a avea mai multe copii ale acestei foi de lucru puteţi accesa site-ul http://www.lawofattractionbook.com/ worksheets.html.

Exista doua modalitati de a va da seama daca lasati lucrurile sa se intample:

In primul rand, simtiti o senzatie de usurare si adesea spuneti ceva de genul: „Asa este mult mai bine!”
In al doilea rand, puteti vedea dovezi concrete ale materializarii dorintei voastre.

Alte instrumente pentru a vă ridica frecvenţa de vibraţie şi pentru a da voie lucrurilor să se petreacă

Iată alte câteva instrumente, în plus faţă de formula pentru a da voie lucrurilor să se petreacă:

1. Sărbătorirea când aveţi dovada apropierii de idealul dorit (Evidenţa)
2. Păstrarea dovezilor că legea atracţiei acţionează
3. Aprecierea si recunoştinţa
4. Folosirea expresiilor: „Atrag acum..."
5. Folosirea expresiei: „Am hotărât că..."
6. Folosirea expresiei: „O mulţime de lucruri pot să se petreacă"
7. Cererea de informaţii
8. Construirea unei cutii-magnet
9. Crearea unui vid sau vacuum
10. Daţi voie legii atracţiei să găsească cea mai potrivită cale de realizare

Tineti minte, absenta indoielii este cea care face ca dorinta voastra sa se manifeste mai repede

1. Sărbătoriţi când aveţi dovada apropierii de idealul dorit (evidenţa)

Amintiţi-vă că dacă vreţi ca dorinţa voastră să se materializeze, trebuie să înlăturaţi îndoiala. Îndoiala este cea care vă împiedică dorinţele să se îndeplinească. Cea mai bună cale pentru a înlătura îndoielile este găsirea unor dovezi. De exemplu, oamenii de ştiinţă nu cred o teorie decât atunci când aceasta este dovedită. Tot astfel sunt şi cei mai mulţi dintre noi. Atunci când cineva ne demonstrează ceva, spunem: „Bine, acum te cred. Pot vedea dovezile cu ochii mei". Iată cum puteţi folosi dovezile (evidenţa) în avantajul vostru.

Aţi observat cum vă bucuraţi atunci când ceva ce vă doriţi începe să-şi facă apariţia în viaţa voastră - chiar dacă doar un pic? De exemplu, atrageţi câteva informaţii pe care le căutaţi, sau pe cineva care se apropie de atributele pe care le doriţi la partenerul ideal sau clientul ideal. Toate acestea sunt

dovezi ale acţiunii legii atracţiei.

Este foarte important modul în care reacţionaţi când observaţi astfel de dovezi. În unele cazuri oamenii pot spune: „O, asta nu este tocmai ceea ce îmi doresc". „El nu este tocmai persoana ideală pe care o căutam eu". „E destul de aproape; dar nu e acelaşi lucru". Aceasta este o vibraţie negativă.

Atunci când găsiţi şi vă confruntaţi cu dovezi ale acţiunii legii atracţiei, sărbătoriţi evenimentul devenind conştienţi de cât de aproape aţi ajuns de a obţine ceea ce vă doreaţi.

Prin această sărbătorire a apropierii de dorinţa voastră emiteţi vibraţii referitor la ceea ce vă doriţi şi, în acel moment, legea atracţiei va răspunde acelei vibraţii.

Ţineţi minte că legea atracţiei nu ţine cont dacă voi vă aduceţi aminte, vă prefaceţi, vă jucaţi, creaţi, vă plângeţi sau vă îngrijoraţi. Ea pur şi simplu răspunde vibraţiei voastre. Aşadar, găsiţi acele dovezi şi bucuraţi-vă.

Janice, care foloseşte legea atracţiei pentru a-şi găsi partenerul ideal, este un exemplu foarte bun despre cum poate fi folosit acest instrument pentru a risipi îndoielile.

Curând după ce Janice şi-a completat enunţul dorinţei şi a început să folosească toate instrumentele pentru a da voie, a întâlnit un bărbat care era în vizită în acel oraş. S-au potrivit chiar din primele clipe. Aveau o mulţime de lucruri în comun, inclusiv pasiunea pentru muzică, teatru şi filme. Ea era foarte impresionată de capacitatea Iui uluitoare de a comunica şi de cât de optimist era el. Trei zile mai târziu Janice m-a sunat şi am putut detecta dezamăgirea în vocea ei. Mult timp a fost dezamăgită de faptul că el era din altă ţară (în acest fel, ea a inclus în bula ei vibraţională ceea ce nu-şi dorea). Cu toate acestea, eu îmi dădeam seama că el era un om care se apropia foarte mult de idealul ei, şi că ea nu-şi dădea seama de acest lucru. Rolul meu era să o ajut să-şi includă în bula ei vibraţională toate lucrurile care se potriveau cu ce îşi dorea ea.

Iată cum am folosit acest instrument cu Janice. Pur şi simplu am rugat-o să-mi povestească despre toate acele lucruri legate de noul ei prieten care o făceau să se simtă minunat şi se aflau in enunţul dorinţei sale. Ea a alcătuit repede o listă care cuprindea capacitatea lui uluitoare de a comunica; pasiunea pentru muzică, teatru şi filme; valorile lui; şi cat de fericită se simţea ea alături de el. Janice a putut să simtă cum i se ridică frecvenţa de vibraţie in momentul in care a început să alcătuiască acea listă. Găsirea elementelor care indicau apropierea de idealul dorit şi celebrarea acestui lucru i-a schimbat instantaneu vibraţia. Pe măsură ce Janice a început să-şi amintească aceste lucruri şi să observe cat de mult se apropiau de ce îşi dorea ea, ea a inclus această vibraţie in bula ei vibraţională.

Si ştiţi cum răspunde legea atracţiei la acest lucru!

2. Păstrarea dovezilor că legea atracţiei acţionează

Ţineţi un jurnal sau registru de evidenţă a modului cum acţionează legea atracţiei în viaţa voastră, pentru că vă va ajuta să credeţi mai mult, să fiţi mai entuziasmaţi, să daţi voie mai mult lucrurilor să se petreacă şi să aveţi mai multă încredere. Indiferent de mărimea manifestării (fie că aţi găsit doar un bănuţ sau aţi câştigat un mare premiu), dacă este ceva ce voi v-aţi dorit, notaţi-l! Ţineţi această evidenţă şi ea vă va ajuta să vă ridicaţi frecvenţa de vibraţie.

Găsirea acestor dovezi face să se risipească îndoielile. Aduceţi-vă aminte că ori de câte ori vi s-a demonstrat ceva, cu dovezi concrete, îndoielile voastre s-au risipit chiar în aceeaşi clipă. Poate chiar aţi exclamat: „ACUM cred acest lucru!"

După câteva pagini de astfel de evidenţe, vă veţi da seama de cât de mult acţionează cu adevărat legea atracţiei în viaţa voastră. Pe măsură ce veţi folosi mai conştient legea atracţiei, veţi avea anumite confirmări care vă vor ajuta să căpătaţi, mai uşor, tot mai multă încredere în procesul de a da voie lucrurilor să se petreacă, micşorând astfel îndoiala (rezistenţa). Amintiţi-vă că absenţa îndoielii va face ca dorinţa voastră să se împlinească mai repede.

Prin urmare, ori de câte ori veţi avea îndoieli în ceea ce priveşte legea atracţiei, tot ce trebuie să faceţi este să vă citiţi jurnalul. Vă va aminti cât de ascultătoare este legea atracţiei!

Model de jurnal al dovezilor

Data:……..

Astăzi am avut următoarea dovadă că legea atracţiei funcţionează

Bani lasati in automatul din parcare	Bilet de validare a parcarii
Am fost invitat la prânz	Am primit spre degustare o cafea gratuită la cafenea
Am primit o reducere de 30% la cumpărături	Am primit sfaturi utile gratuit în timpul cinei

Jurnal al dovezilor

Data:……

Astăzi am avut următoarea dovadă că legea atracţiei funcţionează

	…….
…….	

Data:……

Astăzi am avut următoarea dovadă că legea atracţiei funcţionează

…….

Data:

Astăzi am avut următoarea dovadă că legea atracţiei funcţionează

Pentru a avea mai multe copii ale acestei foi de lucru puteţi accesa site-ul http://www.lawofattractionbook.com/ worksheets.html

Jurnalul evidenţei lui Ivor

Fiind o minte analitică, (lucrez în domeniul finanţelor), mi-am imaginat că sunt cea mai nepotrivită persoană care să aibă de-a face cu legea atracţiei dar, graţie învăţăturilor lui Michael, am învăţat cum să-mi schimb gândurile şi să fiu deschis şi receptiv la idei noi. Şi atunci au început să mi se întâmple tot felul de lucruri minunate. Am început să abordez într-un mod mai optimist situaţii de afaceri în care altădată obişnuiam să mă îngrijorez. Atunci când mi-am ridicat în mod conştient frecvenţa de vibraţie de la îngrijorare Ia o stare de spirit pozitivă, plină de bucurie, am observat că am obţinut rezultate - şi încă repede. Dacă hotăram că vreau să întâlnesc trei noi clienţi într-o zi, aşa se întâmpla!

Unul din modurile în care am ţinut evidenţa felului în care legea atracţiei funcţionează pentru mine, a fost să-mi notez într-un caiet toate succesele, atât pe cele mari, cât şi pe cele mărunte. Am notat dacă am avut succes în a obţine o trimitere, un client nou, plata unei facturi sau încasarea unui cec mare etc.

Fac apel adesea la acest jurnal ori de câte ori doresc să-mi ridic frecvenţa de vibraţie şi să-mi amintesc cât de puternică este legea atracţiei.

Ivor John
Consilier financiar
Victoria, BC

Tineti minte ca legea atractiei nu tine cont daca voi va duceti aminte, va prefaceti, va jucati, creati, va plangeti sau va ingrijorati.

Ea pur si simplu raspunde vibratiei voastre. Asadar, gasiti acele dovezi si bucurati-va. Nu putem mentine doua vibratii in acelasi timp.

De aceeea, alegeti ca vibratia voastra sa fie una pozitiva, astfel incat sa obtineti ceea ce va doriti.

3. Aprecierea şi recunoştinţa

Aprecierea şi recunoştinţa vă ajută să emiteţi vibraţii pozitive puternice. Atunci când apreciaţi ceva, emiteţi un sentiment şi o vibraţie de bucurie pură. Gândiţi-vă la un moment când aţi fost recunoscători că există o anumită persoană în viaţa voastră; ceea ce simţeaţi atunci era de-a dreptul înălţător. Cu alte cuvinte, nu aveaţi nici o îndoială şi nu opuneaţi nici o rezistenţă.

Un jurnal în care să notaţi zilnic lucrurile pentru care simţiţi recunoştinţă este un instrument foarte folositor. Atunci când vă acordaţi timp pentru a privi fiecare zi ca pe un lucru de preţ, emiteţi în mod intenţionat vibraţii pure, puternice şi pozitive şi le includeţi în sfera voastră de vibraţie.

Puteţi să vă opriţi şi să admiraţi orice. Ceea ce contează este sentimentul

care însoţeşte aprecierea voastră.
Janice, a cărei dorinţă este o relaţie de cuplu ideală, ţine un jurnal zilnic de apreciere. Acesta îi permite să reflecteze asupra relaţiilor din viaţa ei, la care ţine cu adevărat. Iată câteva exemple din aceste enunţuri apreciative ale lui Janice:

- Sunt recunoscătoare pentru faptul că am fost săptămâna asta cu prietenii în excursie.
- Mi-a plăcut că astăzi am luat prânzul împreună cu aceşti prieteni apropiaţi.
- Apreciez faptul că prietenii mei apropiaţi îmi acordă atenţia lor.
- Îmi place foarte mult să am mulţi prieteni.

În timp ce Janice se gândeşte şi îşi scrie aprecierile zilnice, ea emite o vibraţie de recunoştinţă. În acelaşi moment, legea atracţiei se desfăşoară şi acţionează pentru a-i oferi şi mai mult din ceea ce ea emite.

Faceti-va timp pentru a aprecia chiar lucrurile marunte. Ceea ce conteaza este sentimentul care insoteste aprecierea voastra. Aprecierea si recunostinta va ajuta sa emiteti vibratii pozitive puternice.

4. Folosirea expresiei: „Atrag acum..."

Uneori este greu să crezi că vei primi lucrul pe care ţi-l doreşti cel mai mult. Aceasta este cu atât mai valabil, cu cât te focalizezi asupra faptului că încă nu ţi-ai atins scopul. Atunci când vă concentraţi asupra a ceea ce nu aveţi, emiteţi vibraţii negative. Prin urmare, in loc să faceţi acest lucru, simţiţi uşurarea pe care o aduce expresia „Atrag acum..."

Atunci când spuneţi că nu aveţi un anumit lucru, nu faceţi decât să vă focalizaţi asupra lipsei şi astfel emiteţi vibraţii negative. Ori de câte ori vă surprindeţi spunând că nu aveţi ceva, opriţi-vă şi spuneţi în schimb: „Atrag acum..."

Unii ar putea să spună: „Bine, dar asta înseamnă că in fiecare clipă tocmai faci ceva". Este adevărat, în fiecare clipă tocmai faci ceva. Legea atracţiei se desfăşoară în permanenţă şi regizează evenimentele şi circumstanţele astfel încât să răspundă vibraţiei voastre, aducându-vă lucrurile care îi corespund. Atunci când atrageţi ceea ce v-aţi dorit, veţi genera o nouă dorinţă şi din nou veţi fi în situaţia de-a spune că tocmai...

Chiar în momentul în care vă gândiţi la o nouă dorinţă, vorbiţi despre ea, o însemnaţi în calendar, sau pe un bileţel lipit de frigider, care să vă aducă aminte de ea, tocmai. faceţi ceva, pentru că în fiecare din aceste cazuri, îi acordaţi noii dorinţe atenţie, energie şi focalizare. Aşadar este adevărat... tocmai faceţi ceva!

Iată câteva exemple despre modul în care se poate aplica acest instrument:

Inainte: Tot nu am atras perechea ideală.
- Atrag acum perechea mea ideală.

Inainte: Încă mai aştept să-mi găsesc slujba ideală.
- Tocmai sunt pe punctul de a obtine slujba ideala.

Inainte : Încă nu mi-am atins greutatea ideală.
- Tocmai lucrez la dobândirea unui corp mai suplu si mai sanatos.

Amintiti-vă să folositi această expresie ori de câte ori vă focalizati asupra îndoielii că ati putea să vă atingeti scopurile sau să vă materializati dorintele.

5. Folosirea expresiei: "Am hotărât ca...".

Un alt mod de a vă reformula exprimările pentru a emite o vibraţie pozitivă este folosirea expresiei „am hotărât că...". Aţi observat că în majoritatea cazurilor, atunci când spuneţi „m-am hotărât că..." se creează o vibraţie pozitivă puternică. „M-am hotărât să am aceasta" sau „M-am hotărât să fac acest lucru". Majoritatea oamenilor folosesc destul de rar verbul a hotărî, cu toate acestea el este o modalitate excelentă de a vă re-direcţiona atenţia dinspre lipsă, către dorinţa voastră.

- Am hotărât că voi avea mai multi bani.
- Am hotarat ca voi lucra doar trei zile pe săptămână.
- Am hotărât că voi avea o relatie de_cuplu sănătoasă si fericita.
- Am hotărât să-mi incep propria afacere.
- M-am hotărât să atrag slujba ideală pentru mine.

Poate aţi observat că atunci când oamenii sesizează elementele de contrast, declară cu voce tare: „Până aici!
M-am hotărât ca de acum înainte lucrurile să fie altfel!". Aşadar, a te decide înseamnă a lua o hotărâre odată cu care emiteţi o vibraţie clară despre ce anume vă doriţi.

Hotărâţi-vă mai des. Veţi simţi instantaneu o anumita uşurare datorită emoţiilor pozitive care apar odată cu fiecare acţiune de a vă decide.

6. Folosirea expresiei: "O mulţime de lucruri pot sa se petreacă"

Am avut un client pe nume Jason care folosea legea atracţiei pentru a atrage clientul ideal. Atunci când l-am auzit rostind enunţul dorinţei, am observat că el insista să precizeze de unde anume va veni următorul său client important. El spunea ceva de felul: „Trebuie să închei un nou contract" sau: „Parcă aştept de o veşnicie". Deşi Jason realizase tot procesul în trei paşi, mai exista încă o parte din el care avea îndoieli. Enunţurile pe care le făcea Jason referitoare la următorul său client aveau o vibraţie negativă, oglindind lipsa (îndoiala).

Jason îşi irosea multă energie încercând să-şi dea seama de ce nu obţine ceea ce îşi doreşte, şi observa că nu-şi atinge scopurile. Probabil că, asemenea Iui Jason, şi voi aţi petrecut ceva timp observând că nu aţi obţinut ceea ce vă doriţi.

Iată câteva întrebări pe care i le-am pus Iui Jason pentru a-1 ajuta să iasă din postura sa, în care nu-şi atinsese scopurile şi să acceseze o stare plină de resurse.

- Este posibil să se întâmple o mulţime de lucruri în următoarele zile?
- Este posibil să se întâmple o mulţime de lucruri săptămâna viitoare?
- Este posibil să se întâmple o mulţime de lucruri în următoarele 30 de zile?

Jason a răspuns „Da" la toate aceste întrebări. În momentul in care i-am amintit expresia „o mulţime de lucruri se pot întâmpla", am putut să văd uşurarea pe fata lui. Această experientă i-a reamintit de acele vremuri când lucrurile se petreceau fără ca el să încerce să înteleagă cum. Folosirea acestei expresii l-a ajutat pe Jason sa-si modifice vibratia din lipsa abundentei, sau dintr-o vibratie negativă, într-una pozitivă.

De acum inainte, in momenti in care bagati de seama ca inca nu ati obtinut
rezultatele dorite, focalizati-va asupra posibilitatii ca "o multime de lucruri sa se intample" in urmatoarele zile.

7. Cererea de informaţii

Adesea, atunci când ne definim dorinţele şi ne entuziasmăm la gândul de a Ie atrage, îndoielile pe care le avem împiedică legea atracţiei să ni le îndeplinească. Dacă, de exemplu, dorinţa voastră este să aveţi o bază de clienţi permanenţi, s-ar putea să vă îndoiţi că acest lucru este posibil. Cu toate acestea, aţi putea să vă doriţi să atrageţi informaţiile care v-ar putea ajuta să vă atingeţi scopul. Încercaţi să faceţi acest lucru. Dacă după ce aţi cerut informaţii v-aţi simţit mai plin de speranţă, atunci tocmai v-aţi mai risipit din îndoieli, lucru care va da voie legii atracţiei să vă facă să obţineţi ceea ce vă doriţi mai repede.

Simţiţi cumva că vă zbateţi prea tare? Este viziunea sau scopul vostru prea copleşitor? Vă îndoiţi de posibilitatea voastră de a-l realiza? Atunci poate că este nevoie ca dorinţa voastră să fie împărţită în bucăţi mai mici, care să fie mai credibile.

Exemplu: Aş dori să atrag mai multe informaţii referitoare la cum să încep să îmi îndeplinesc dorinţa.

- Aş dori să încep să atrag mai multe informaţii referitoare la dorinţa mea, care să îmi permită să trec la fapte.
- Aş dori ca legea atracţiei să îmi ofere nişte soluţii inspirate, care să îmi permită să îmi materializez dorinţa.
- Aş dori să atrag informaţii şi idei despre modalităţi de a-mi propulsa afacerea.
- As dori să atrag informaţii despre zona în care aş putea să-mi extind afacerea.

Opunem mai puţină rezistenţă informaţiei şi drept urmare informaţia vine mai uşor spre noi, deoarece nu există vibraţia negativă care să o oprească.

Una din cele mai bune tehnici pentru a diviza obiectivul în părţi mai mici este cea pe care am folosit-o în cazul situaţiei financiare a lui Greg. Chiar şi după completarea procesului în trei paşi, el tot mai avea unele dubii că ar putea să dobândească ceea ce îşi dorea.

L-am rugat pe Greg să facă primul pas. Adică, să accepte orice informaţie care s-ar potrivi cu dorinţa sa de a primi mai mulţi bani. Greg s-a entuziasmat instantaneu şi a spus: „O, ce început grozav! Pot atrage informaţia de care am nevoie pentru a avea mai mulţi bani. Asta este ceea ce am nevoie. Păi, asta este ceva ce pot să fac!"

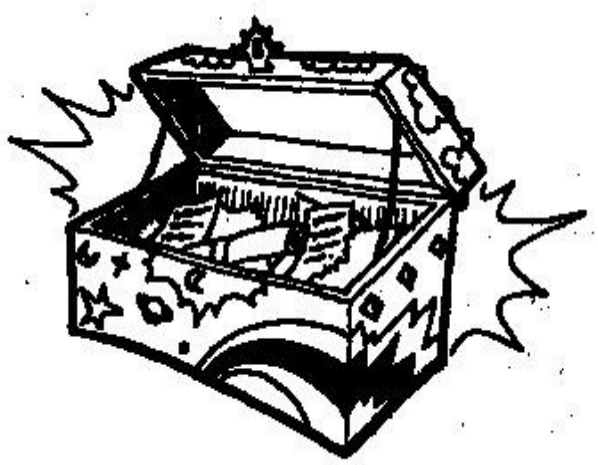
8. Construirea unei cutii magnet

Cutia magnet se foloseşte pentru a aduna lucrurile care reprezintă dorinţa voastră: poze sau anunţuri pe care le-aţi decupat din ziare şi reviste, broşuri de călătorie pentru excursiile pe care vreţi să le întreprindeţi, sau chiar

cărți de vizită ale oamenilor pe care doriți să îi contactați.

Cutia magnet poate fi orice fel de container, simplă precum o cutie de pantofi sau sofisticată precum un cufăr de comori.

De fiecare dată când adăugați ceva în cutia voastră magnet, ceea ce emiteți de fapt, ca și vibrație, este speranță, iar speranța este o vibrație pozitivă. În loc să aruncați cataloagele și fluturașii primiți, spunând ceva de genul: „Nu-mi pot permite așa ceva" sau: „Nu voi fi niciodată în stare să am așa ceva", acum începeți să faceți loc acelor lucruri, măcar puțin de tot. Faceți acest lucru deoarece nu este treaba voastră să planificați de unde sau când anume veți primi acele lucruri. Doar puneți-le în cutia magnet și lăsați restul pe seama legii atracției.



9. Crearea unui vid sau vacuum

Un vid sau vacuum așteaptă întotdeauna să fie umplut.

De exemplu, să spunem că vreți să atrageți mai mulți clienți. Pentru aceasta, ca să vă creșteți vibrația, este bine să faceți loc în cabinetul vostru, chiar să etichetați niște dosare noi cu numele viitorilor clienți. În loc să spuneți: „Aștept noi clienți" sau: „Am doar câțiva clienți", puteți spune: „Am loc pentru următorii mei clienți". Observați că sună mai optimist în acest fel? Vă face să vă simțiți mai bine?

Unele goluri pot fi create în mod intenționat. De exemplu, luați-vă agenda și notați în calendar „întâlnire cu un nou client" sau „o nouă întâlnire" sau „vânzări încheiate". În acest fel ați creat vidul și intenția de a atrage aceste lucruri. Atunci când vă uitați în calendar vă veți aminti de intenția de a trage anumite lucruri la anumite date, și astfel îi acordați acestei intenții atenție, energie și focalizare.

Un alt tip de vid este cel neintenționat, cum ar fi atunci când un client își contramandează întâlnirea. Atunci când un client își anulează programarea, cei mai mulți oameni se plâng și se îngrijorează, irosind prea mult timp focalizându-se asupra contramandării și acordându-i astfel atenție negativă. În loc de asta, puteți schimba vibrația spunând că „Tocmai am făcut un pic de spațiu pentru a atrage un nou client" sau „Tocmai am făcut un pic de loc pentru un nou proiect în afacerea mea".

Asta înseamnă, într-adevăr, a da voie!

10. Dați voie atracției sa găsească cea mai potrivită cale de realizare

Uneori devine puţin cam copleşitor să trebuiască să te gândeşti la ce-ţi doreşti şi la tot ceea ce este nevoie să faci pentru a obţine acel lucru. Ideea este că nu trebuie absolut deloc să fiţi copleşiţi pentru că legea atracţiei vă va aduce toate răspunsurile.

Chiar in clipa in care va surprindeti spunand:

- Nu stiu cum sa ma descurc cu lucrul acesta.
- Nu stiu unde sa ma uit.
- Nu stiu cum sa gasesc aceasta informatie.
- Nu stiu ce sa fac mai departe.
- Mi-e dificil sa gasesc acest lucru.
- Nu-mi pot sa seama.

Opriţi-vă! Spuneţi-vă: "Asta nu este treaba mea. Voi lăsa legea atracţiei să găsească cea mai potrivită cale de realizare."

Aceasta a fost o lecţie foarte preţioasă pentru client şi prietena mea, Andria. Atunci când a intrat pentru prima dată în afaceri, a folosit Legea Atracţiei pentru a atrage tipul ideal de firmă pe care să-l aibă. Folosind procesul trei paşi, Andria a descoperit afacerea care cu adevărat îi făcea ventilatorul să sufle puternic, dându-i voie să facă cumpărături în fiecare zi. Ea a folosit de asemenea legea atracţiei pentru a găsi finanţarea şi locaţia pentru magazinul ei de consignaţie, pentru haine. Ori de câte ori, pe parcursul celor trei paşi ai procesului, Andria se îngrijora în legătură cu detaliile. Chiar şi atunci când apăreau întrebările dificile, îi spuneam Andriei: „Aceasta nu este treaba ta. Lasă legea atracţiei să găsească cea mai potrivită cale de rezolvare".

Cu toate acestea, deşi legea atracţiei avea grijă să găsească rezolvarea pentru problemele majore, Andria trebuia să realizeze şi ea anumite acţiuni concrete, pentru a duce lucrurile la bun sfârşit. De exemplu, după ce a aflat care este bancherul cel mai în măsură să îi ofere suportul financiar, ea tot a trebuit să se întâlnească cu el pentru a aranja condiţiile împrumutului pentru magazinul ei.

Vine un moment când trebuie să treceţi la fapte. Odată ce lăsaţi Legea Atracţiei să găsească soluţii şi începeţi să primiţi lucrurile care corespund dorinţelor voastre, urmează să hotărâţi când să treceţi la acţiune.

Nu trebuie absolut deloc sa incercati sa intelegeti lucrurile intelectual, ci lasati legea atractiei sa va aduca raspunsurile.

Rezumat al pasului 3: A da voie

Aţi încheiat acum a treia etapă a procesului în trei paşi de atracţie deliberată, şi anume a da voie lucrurilor să se petreacă.

Ideile principale din aceasta secţiune:

- A da voie lucrurilor să se petreacă este al treilea şi cel mai important element din procesul atracţiei deliberate.
- A da voie lucrurilor să se petreacă înseamnă absenţa îndoielii.
- Îndoiala este o vibraţie negativă.
- Vibraţiile negative ale îndoielii anihilează vibraţiile pozitive ale dorinţei.
- O convingere limitatoare este un gând repetat de multe ori.
- Atunci când spuneţi: „Nu pot, pentru că...", tocmai aţi descoperit o convingere limitatoare.
- Dovezile pot să vă ajute să vă înlăturaţi îndoielile.

- Atunci când găsiți dovezi ale faptului că și alți oameni au sau fac ceea ce vă doriți și voi să aveți sau să faceți, îndoielile voastre pot să se diminueze.
- Scopul instrumentelor adiționale este de a vă ajuta să vă spulberați îndoielile.

10 instrumente aditionale:

- Sarbatoriti cand aveti dovada apropierii de idealul dorit (Evidenta)
- Pastrarea dovezilor ca legea atractiei actioneaza (Aprecierea si recunostinta)
- Folosirea expresiei: „Atrag acum…”
- Folosirea expresiei: „Am hotarat ca…”
- Folosirea expresiei: „O multime de lucruri pot sa se petreaca”
- Cererea de informatii
- Construirea unei cutii magnet
- Crearea unui vid sau vacuum
- Dati voie legii atractiei sa gaseasca cea mai potrivita cale de realizare

Puneți toate piesele laolaltă

Acum că ați aflat cum să folosiți legea atracției pentru a obține mai multe din lucrurile pe care le doriți și mai puține din cele pe care nu vi le doriți, puteți începe să folosiți imediat tehnicile prezentate în această carte.

Puteți obține foile de lucru pentru pașii 1, 2 și 3 plus foi suplimentare de care aveți nevoie, accesând site-ul: http://www.lawofattractionbook.com/

Dincolo de formula în trei pași

- **Deveniți mai prosperi și atrageți mai mulți bani**
- **Relațiile si vibrația voastră**
- **Părinți si profesori: învățați cum să-i învățați legea atracției pe copii**

Abundenta este un sentiment. Ganditi-va sa includeti mai des sentimentul de prosperitate in vibratia voastra curenta si astfel in sfera voastra de vibratie.

Deveniți mai prosperi si atrageți mai mulți bani

Până acum am învățat că toate sentimentele pe care le avem generează vibrații, fie pozitive, fie negative. Abundența este și ea tot un sentiment și acesta este un lucru bun. De ce? Pentru că orice sentiment poate fi duplicat! Abundența este un sentiment și acestui sentiment îi corespunde o vibrație corespunzătoare pe care o puteți duplica. În multe cazuri oamenii reproduc sentimente de lipsă, tristețe, sau disperare, pur și simplu prin gândurile și cuvintele pe care le folosesc. Datorită faptului că puteți genera sentimente prin intermediul gândurilor și cuvintelor, puteți învăța cum să produceți aceste sentimente de prosperitate în mod intenționat, schimbându-vă modul în care vorbiți și gândiți.

Legea atracției nu știe dacă voi generați un gând aducându-vă aminte de ceva, prefăcându-vă, creând, vizualizând sau visând cu ochii deschiși. Ea pur și simplu răspunde vibrației voastre, și voi nu puteți să emiteți decât un singur fel de vibrații odată. Atunci când creați în mod intenționat, și din ce în ce mai des, sentimentul de abundență, îl includeți în sfera voastră de vibrație tot mai des, crescând astfel prosperitatea în viața voastră.

Obiectivul vostru este să includeți vibrația prosperității în sfera voastră de vibrație cât de des și cât de mult timp posibil. Partea bună este că vibrația abundenței este ușor de duplicat. Puteți să aveți o viață prosperă în fiecare zi, :dar dacă nu observați acest lucru, nu vă bucurați de el și nu vorbiți despre el, nu îl includeți în sfera voastră de vibrație.

Alcătuiți o listă cu toate sursele și resursele de unde pot veni bani și abundență. Cei mai mulți oameni, atunci când sunt întrebați: „Cum ați putea avea mai mulți bani?", răspund că ar putea munci mai multe ore sau ar putea să își ia o a doua slujbă, pentru a câștiga mai mulți bani. Ei cred că acesta este singurul mod de a-și crește veniturile și aceasta este convingerea lor limitatoare. În realitate există cu mult mai multe modalități prin care puteți atrage abundența în viața voastră.

În continuare urmează o listă cu unele evenimente care pot fi considerate drept surse auxiliare de prosperitate. Cu alte cuvinte, atunci când experimentează oricare din următoarele lucruri, majoritatea oamenilor trăiesc o senzație de abundență.

Este interesant de observat că, în multe situații, sentimentul de abundență

nu are de-a face cu banii.

Surse auxiliare de abundență

- Cineva vă invită să luați împreună masa de prânz (sau micul dejun sau cina)
- Cineva vă oferă sfaturi sau consultații gratuite
- Primiți cadouri
- Vi se oferă transportul sau cazarea gratuit
- Primiți gratuit o a doua ceașcă de cafea
- Cineva vă oferă un premiu
- Cumpărați ceva la reducere
- Folosiți punctele de fidelitate, în loc să plătiți, pentru servicii
- Câștigați premii prin tragere la sorți
- Vă târguiți sau vindeți la schimb
- Vă vindeți produsele sau serviciile
- (Adăugați voi singuri alte asemenea surse...)

Alte surse de abundență

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Instrumente pentru includerea vibrației abundenței in sfera voastră de vibrație

1. Țineți evidenta abundenței voastre

Țineți un jurnal zilnic al tuturor surselor voastre de prosperitate. Acest lucru vă va ajuta, în mod semnificativ, să observați abundența care există în viața voastră. Realizarea acestor însemnări zilnice vă va oferi dovezi concrete că abundența EXISTĂ și că deja ESTE prezentă în viața voastră. Bucurați-vă! Atunci când observați abundența care este în viața voastră, sărbătoriți acest fapt - și în timp ce sărbătoriti, fiți conștienți că emiteți vibrația pozitivă a prosperității. Țineți minte: legea atracției răspunde în. orice moment, chiar și acum, vibrației pe care o emiteți și vă aduce lucrurile corespunzătoare ei. Atunci când țineți acest jurnal, vă amintiți să sărbătoriți mai des starea voastră de prosperitate, și astfel să o includeți în sfera voastră de vibrație.

Iată un exemplu de notiță dintr-un asemenea jurnal al stării de abundență.

Sunt prosper. Astăzi am atras abundența atunci când:

- *Un prieten a făcut cinste cu prânzul.*
- *In timpul prânzului am primit o jumătate de oră de consultație, în mod gratuit.*
- *Am fost transportat gratuit la și de la aeroport.*

- *Am primit un cec de la un client.*
- *Am primit un e-mail de multumire.*
- *Am facut o afacere buna cu noii mei ochelari.*
- *Altele…*

Păstraţi-vă obiceiul de a tine acest jurnal zilnic. Faceţi acest exerciţiu zilnic in următoarele 7 zile şi veti observa că veti spune: „Sunt atât de prosper! Am avut dovezi ale acestei abundenţe in fiecare zi săptămâna aceasta" sau: „Sunt atât de prosper! Săptămâna asta am primit consultanţă gratuită, care valora sute de dolari."

Începeti să emiteţi la voinţă vibratia abundenţei şi legea atracţiei vă va aduce in continuare prosperitatea.

Folosiţi foile de lucru care urmează, pentru a începe să consemnaţi prezenţa abundenţei in viaţa voastră.

Jurnalul abundenţei

Sunt prosper. Astazi am atras…	**Data:**

Sunt prosper. Astazi am atras…	**Data:**

Sunt prosper. Astazi am atras…	**Data:**

Sunt prosper. Astazi am atras…	**Data:**

Pentru a avea mai multe copii ale acestei foi de lucru puteţi accesa site-ul http://www.lawofattractionbook.com/worksheets.html

2. Întotdeauna spuneţi "Da" banilor

O mulţime de oameni se simt stânjeniţi atunci când cineva se oferă să le plătească consumaţia sau să le facă un cadou, sau pur şi simplu vrea să le ofere bani. Mulţi oameni cărora cineva se oferă să le plătească consumaţia vor răspunde: „A, nu, nu e cazul să faci aşa ceva" sau „O, nu, eu îmi plătesc singur consumaţia, nu trebuie să faci tu acest lucru" sau „O, nu, nu pot accepta aşa ceva. Vă sună cunoscut?"

În toate aceste propoziţii se poate sesiza rezistenţa în a primi bani. Totuşi, noua fiinţă care sunteţi acum, va învăţa să spună „Da, mulţumesc" şi va învăţa să se simtă bine în această situaţie. Poate că la început veţi mai simţi o uşoară stânjeneală, dar pe măsură ce continuaţi să spuneţi DA, vă va fi tot mai uşor şi veţi simţi cum rezistenţa voastră se topeşte cu totul. În schimb, aceasta vă va face să vă deschideţi, pentru a da voie să primiţi mai mulţi bani. Începeţi să spuneţi DA banilor, chiar de astăzi!

3. Păstraţi cecurile

Vreţi să vă ridicaţi frecvenţa de vibraţie în ce priveşte primirea a mai mulţi bani? Atunci păstraţi un pic mai mult cecurile pe care le încasaţi.

În loc să încasaţi un cec imediat în ziua în care îl primiţi, ţineţi-l încă o zi sau două şi acest lucru va avea o valoare mai mare din punct de vedere vibraţional. De fiecare dată când vă uitaţi la cecul respectiv, veţi simţi o tresărire de bucurie, care va alimenta legea atracţiei.

Abundenţa este ceva ce simţi. Faceţi tot ceea ce este necesar pentru a vă ridica frecvenţa de vibraţie şi a simţi că aveţi abundenţa. Faceţi copii după cecurile primite şi puneţi-le în portmoneu. Puneţi în frigider pe un raft bancnote de 50 de dolari şi savuraţi senzaţia de abundenţă care vă cuprinde de fiecare dată, când deschideţi frigiderul.

Atunci când observaţi ceva care v-a făcut să fiţi entuziasmat în legătură cu banii, repetaţi iar şi iar acel lucru. Legea atracţiei răspunde de fiecare dată.

Rezumat: Abundenţa si cum să atrageţi mai mulţi bani

Ideile principale din această secţiune:

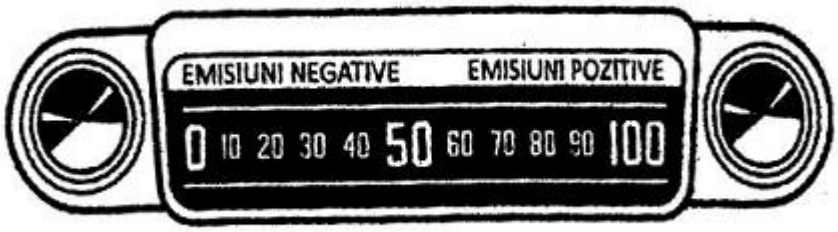
- Începeţi să emiteţi la voinţă vibraţia abundenţei şi legea atractiei vă va aduce în continuare prosperitatea.
- Deveniţi conştienţi de multiplele surse de abundenţă
- Atunci când consemnaţi prezenţa abundenţei în viata voastră, acordaţi mai multa atenţie vibraţiei abundenţei.
- Ceea ce trebuie voi să faceţi este să includeţi vibraţia ei, cât de des posibil, în sfera voastră de vibratie.
- Bucuraţi-vă de fiecare moment în care observaţi că aţi atras abundenţa, sub diversele ei manifestări:
- Instrumente care vă pot ajuta să atrageţi mai conştient prosperitatea:
  - **Ţineţi evidenţa stării voastre de abundenţă**
  - **Întotdeauna spuneţi DA banilor**
  - **Păstraţi cecurile**

Relaţiile si vibraţiile voastre

Aţi observat că uneori, atunci când întâlniţi pe cineva, durează doar câteva secunde până să vă spuneţi: „Nu-mi place energia lui/ei". Alteori, întâlniţi pe cineva şi puteţi spune din prima că vă potriviţi foarte bine, pentru că simţiţi că „în mod cert îmi place energia lui/ei". Acest gen de experienţe vă arată că percepeţi energia sau vibraţiile altor oameni.

Dacă ar trebui să vă evaluaţi vibraţia pe o scală de la 1 la 100, unde 100 este o vibraţie foarte înaltă, iar 1 cea mai joasă vibraţie, cam pe unde v-aţi situa?

Imaginaţi-vă o scală a unui aparat de radio, care indică posturile de la 0 la 100. Tot ceea ce este cuprins între 0 şi 50 reprezintă posturi care difuzează idei negative şi cele între 50 şi 100 transmit idei pozitive.



Vibraţiile voastre sunt asemănătoare frecvenţelor radio. Atunci când vă simţiţi cu adevărat bine şi totul merge strună în viaţa voastră, lucrurile vin de la sine şi toţi cei din viaţa voastră sunt o prezenţă pozitivă. S-ar putea spune că vibraţia voastră este corespunzătoare poziţiei 98,5 de pe scala aparatului radio.

Cum vă puteţi da seama că vă aflaţi tocmai la 98,5? Vă puteţi da seama după modul în care vă simţiţi. Ştiind semnificaţia cifrelor de pe scală şi cunoscând modul în care vă simţiţi atunci când vibraţia voastră este foarte înaltă, aceasta înseamnă că în jurul vostru există foarte puţine vibraţii negative sau chiar deloc. Atunci când se întâmplă acest lucru, totul vine către voi mult mai rapid. Începeţi să atrageţi relaţii care au o vibraţie similară. Unii dintre voi poate au remarcat, de asemenea, că atunci când vă mişcaţi pe scală în direcţia ridicării frecvenţei de vibraţie, începeţi să atrageţi oameni care gândesc şi au o vibraţie asemănătoare cu a voastră în toate domeniile vieţii.

Distanţa dintre vibraţia noastră
şi vibraţia altcuiva
este egală cu cantitatea de rezistenţă
(negativitate) pe care o simţiţi
atunci când sunteţi cu acea persoană

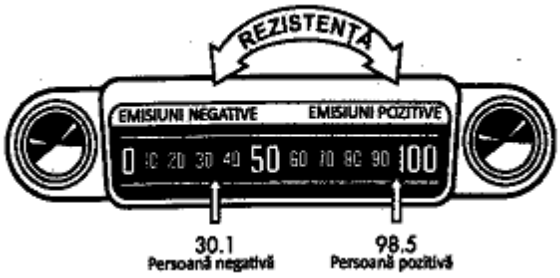
Pe de altă parte, mulţi dintre voi poate că sunt deja familiarizaţi cu zicala „Negativitatea naşte negativitate". Cei mai mulţi dintre noi avem în viaţa noastră oameni care nu sunt pe frecvenţa 98,5 în acelaşi timp cu noi. Aduceţi-vă aminte de acele perioade din viaţa voastră când vibraţia. voastră era foarte înaltă şi experienţele minunate veneau una după alta. Apoi, deodată sună telefonul şi când priviţi numărul afişat ştiţi că este cineva care are o vibraţie mult mai joasă decât a voastră. De fapt, chiar simpla acţiune de a vedea numele acelei persoane este de ajuns ca să vă coboare vibraţia. Haideţi să botezăm acea, persoană Nelly-cea-negativă.

Nelly-cea-negativă

Unii ar putea să se întrebe: „Cum aş putea atrage o Nelly-cea-negativă, dacă eu am o vibraţie aşa de înaltă?" Răspunsul este foarte simplu: nu aţi atras-o neapărat pentru că v-aţi dorit acest lucru. Nelly-cea-negativă din viaţa voastră poate fi, de exemplu, partenerul de viaţă, colegul de lucru, copilul, părintele sau vecinul vostru.

Să spunem, de exemplu, că vibraţia Iui Nelly-cea-negativă este cu desăvârşire joasă, undeva cam pe la 30,1, iar vibraţia voastră se află pe la 98,5. Dacă priviţi scala radio de pe pagina următoare puteţi vedea care este distanţa dintre vibraţia voastră şi cea pe care o emite Nelly-cea-negativă. Diferenţa dintre vibraţia voastră şi acea a altei persoane este egală cu cantitatea de rezistenţă (negativitate) pe care o simţiţi atunci când sunteţi cu acea persoană (sau îi vorbiţi).

Poate că altădată v-aţi spus: „Hei, Nelly-cea-negativă îmi coboară vibraţia". Adevărul este că nu Nelly-cea-negativă vă coboară vibraţia. Voi înşivă aţi făcut acest lucru, pentru a vă potrivi cu a ei.



Cum să vă păstraţi vibraţia pozitivă

Ce puteţi face pe viitor pentru a vă menţine vibraţia la 98,5 atunci când vorbiţi cu oameni care sunt cu mult mai jos de atât? Pentru că, aşa cum puteţi selecta un anumit post de radio, puteţi să alegeţi să vă păstraţi vibraţia înaltă pe care o aveţi, în ciuda prezenţei Iui Nelly-cea-negativă în viaţa voastră. Iată cum puteţi face acest lucru.

Data viitoare când Nelly-cea-negativă vă sună şi începe să vorbească despre cât de tristă este viaţa ei, sau se plânge de locul ei de muncă, de faptul că nu are suficienţi bani, sau o relaţie satisfăcătoare, aveţi două opţiuni:

Varianta 1: Puteţi să cădeţi în cursă şi să vă lăsaţi luaţi de discuţie, ceea ce va face ca vibraţia voastră să coboare spre a se apropia de a ei.

Varianta 2: Atunci când o auziţi vorbind despre toate lucrurile pe care nu şi le doreşte, pur şi simplu puneţi-i întrebarea: „Bine, şi ce doreşti de fapt?"

Ţineţi minte că, pe măsură ce Nelly-cea-negativă trece de la ceea ce nu îşi doreşte la ceea ce îşi doreşte, limbajul ei se va schimba, şi atunci când cuvintele se schimbă, şi vibraţia ei se schimbă, astfel încât acum poate emite o vibraţie mai înaltă. Atunci când vibraţia ei se elevează, se apropie de a voastră şi cu cât va fi mai apropiată de a voastră, cu atât mai mult vor fi în armonie cele două vibraţii.

Acum înţelegeţi că atunci când întâlniţi pe cineva cu care vă potriviţi din prima clipă, şi vă spuneţi „Ce grozav ne-am înţeles, am fost pe aceeaşi lungime de undă", de fapt aceasta oglindea armonia care era între vibraţiile voastre. Atunci când faceţi cunoştinţă cu cineva şi, înainte chiar de a afla care este numele celuilalt, vă spuneţi: „O, nu-mi place energia acestei persoane, nu este genul meu", aceasta arată că vibraţiile voastre nu sunt în armonie.

Ceea ce trebuie să faceţi voi, este să aveţi grijă de vibraţiile voastre şi să schimbaţi subiectul discuţiilor care le aveţi cu astfel încât să fie cât

mai pozitive şi mai înălţătoare. Puteţi face acest lucru amintindu-vă să întrebaţi cu blândeţe: „Deci, ce anume iţi doreşti tu de fapt ?", ajutându-l în acest mod pe celălalt să dobândească o vibraţie pozitivă, şi prin urmare, o vibraţie mai înaltă.

Cum sa atrageţi relaţiile ideale

Voi folosi în continuare cuvântul „relaţii" pentru a desemna o categorie mai largă de relaţii personale - de la relaţia de cuplu ideală, la relaţiile profesionale, de la relaţiile cu copiii, părinţii şi vecinii voştri, la relaţiile cu colegii de serviciu, studenţii sau clienţii.

Vom începe prin a aplica formula în trei paşi pentru legea atracţiei, pentru a învăţa cum să atrageţi relaţiile ideale.

Observaţie: Identificaţi elementele de contrast din experienţele voastre trecute, pentru a vă ajuta pe viitor.

Este foarte folositor să ştiţi ce anume nu v-a plăcut la fostul partener sau la modul în care a decurs ultima voastră întâlnire. De exemplu, dacă nu vă doriţi pe cineva care să lucreze prea mult, ce anume vă doriţi? Dacă nu vă doriţi pe cineva care nu este prea aventuros, ce anume vă doriţi? Dacă nu vă doriţi pe cineva care nu este pasionat de dans, care nu este romantic, sau nu ştie să asculte ceea ce îi spuneţi, atunci ce anume vă doriţi?

Atunci când aţi înţeles ce anume nu doriţi, acest lucru vă poate fi de mare ajutor în dobândirea unei mai mari claritaţi în ceea ce priveşte dorinţele voastre, iar această claritate devine astfel noua voastră dorinţă. Cel mai uşor mod în care puteţi face acest lucru este punându-vă întrebarea: „Deci, ce anume îmi doresc?". Atunci când vă schimbaţi punctul de observaţie de la ceea ce nu vă doriţi la ceea ce vă doriţi, şi vibraţia voastră se schimbă! Atunci când vibraţia se schimbă, şi rezultatele se vor schimba! Observaţi, de asemenea, cum vă simţiţi atunci când ceva vă este foarte clar. Este foarte plăcut atunci când putem spune: „O, asta este exact ceea ce-mi doream!". Această claritate nou-dobândită asupra propriilor voastre dorinţe reprezintă primul pas în manifestarea relaţiilor voastre ideale.

Dacă vibraţia pe care o emiteţi nu este exact aşa cum aţi vrea să fie, legea atracţiei nu va putea să îi răspundă în mod satisfăcător. Cu alte cuvinte, voi doar spuneţi că vă doriţi ACEST gen de persoană, dar de fapt emiteţi o vibraţie diferită. O cale de a verifica ce fel de vibraţie emiteţi, este să observaţi ce anume se află în viaţa voastră. Întotdeauna există o corespondenţă perfectă între vibraţiile pe care le emiteţi şi lucrurile pe care le primiţi.

Majoritatea oamenilor, atunci când se află în cursul atragerii relaţiei lor ideale, petrec foarte mult timp observând că NU au atras încă exact ceea ce îşi doreau. Această observare îi face să emită o vibraţie negativă de lipsă. **Încetaţi să observaţi ceea ce NU atrageţi şi în acest fel veţi înceta să-i acordaţi atenţie, energie şi focalizare. Ceea ce trebuie voi să faceţi este să căutaţi acele părţi ale unei relaţii, sau acele caracteristici ale unei întâlniri care SE POTRIVESC listei voastre de dorinţe şi să le acordaţi atenţie! Vibraţia voastră se va schimba şi legea atracţiei vă va aduce ceea ce-i corespunde.**

Trucuri pentru a atrage relatia ideala

1.Nu spuneti nimanui ca intalnirea voastra a fost un fiasco

Nu le scrieţi prietenilor voştri despre acest lucru! Nu discutaţi despre asta cu prietenele voastre! Nu consemnaţi acest lucru in jurnalul vostru! Amintiti-vă că legea atracţiei nu ştie dacă voi vă amintiţi ceva, vă plangeti de ceva sau vă îngrijoraţi in legătură cu acel lucru. Legea atracţiei pur şi simplu vă va aduce in continuare lucrurile asupra cărora va focalizati !

2.Alcatuiti-va lista de elemente de contrast

Atunci când vă întoarceti de la întâlnire, alcătuiţi o listă cu toate lucrurile care nu v-au plăcut, legat de acea experienţă şi transformaţi fiecare

element din listă într-un lucru pe care vi-l doriți cu claritate.

3.Daca simtiti ca ceva nu este in regula, treceti mai departe

Dacă la prima întâlnire nu v-ați simțit bine, de obicei situația nu se îmbunătățește mai încolo, așa că pur și simplu treceți mai departe, la următoarea întâlnire, adăugând noi elemente la lista voastră care vă oferă claritate.

4.Notati elementele care se potrivesc

Identificati elementele care se potrivesc cu ceea ce va doriti voi si vorbiti despre aceste lucruri, notati-le si visati cu ochii deschisi la ele. Acordati mai multa atentie, energie si focalizare lucrurilor care va fac placere.

Rezumat : Relatiile si vibratiile voastre

Ideile principale din aceasta sectiune :

- In fiecare moment emiteti o vibratie, fie pozitiva, fie negativa.
- Atunci cand vibratia voastra este inalta si si a altcuiva este mai joasa decat a voastra, veti simti o anumita rezistenta (vibratie negativa).
- **Pentru a va putea pastra vibratia atunci cand aveti de-a face cu altcineva care are o vibratie mai joasa, intrebati-l : "Asadar, ce anume iti doresti ?", atunci cand se plange sau vorbeste despre lucrurile pe care nu si le doreste.**
- Folositi procesul atractiei deliberate pentru a atrage relatia voastra ideala.
- Patru trucuri pentru a atrage relatia ideala :
  - nu spuneti nimanui ca intalnirea voastra a fost un fiasco
  - alcatuiti lista elementelor de contrast
  - daca simtiti ca ceva nu este in regula, treceti mai departe
  - notati elementele care se potrivesc

Pentru părinți si profesori: Cum să-i învățați pe copii despre legea atracției

Imaginați-vă că toți membrii familiei voastre sau toți cei din grupa/clasa voastră aplică legea atracției. Această secțiune își propune să vă ofere informații, instrumente și jocuri amuzante, care să vă ajute să u învățați pe copii, într-un mod simplu, conceptul de legea atracției și cum poate fi ea folosită.

Atunci când îi învățați pe adulți, este ceva obișnuit să folosiți cuvinte precum „manifestare", „vibrații" și „sincronicitate". insă, atunci când predați legea atracției copiilor, este important să le vorbiți la nivelul lor, folosind, cuvinte,pe care să le poată înțelege.

1. Folosiți cuvinte simple!

De curând, atunci când am fost rugat să vorbesc unui grup de copii de 10 ani la ei la școală, m-am hotărât să îmi încep prezentarea folosind cuvinte pe care să le poată înțelege. I-am întrebat: „Puteți să-mi dați exemple de vibrații negative?" Copiii au ridicat imediat mâinile. Iată câteva răspunsuri:

- când mama nu și-a băut cafeaua

- când părinţii mei se ceartă
- când văd la şcoală un vlăjgan
- când sunt într-o clădire întunecată şi sinistră

În mod evident aceşti copii ştiau exact ce este o vibraţie negativă şi erau de acord că nu era un sentiment prea grozav să te afli în preajma altora care emit asemenea vibraţii sau să ai tu însuţi asemenea vibraţii.

2. Ajutaţi copiii să asimileze un concept nou punându-le întrebări care sa apeleze la experienţe pe care le-au avut ei

În continuare am folosit desenul unui întrerupător care avea poziţiile pornit/oprit. „Pornit" însemna că ai o vibraţie pozitivă şi „Oprit" însemna că ai schimbat vibraţia pozitivă şi în locul ei ai o vibraţie negativă. După ce toţi copiii au fost de acord că era mai bine să ai o vibraţie pozitivă în loc de una negativă, i-am întrebat dacă doreau să înveţe cum să îşi transforme vibraţiile din negative în pozitive. Toţi au răspuns foarte încântaţi „Da".

I-am rugat să noteze în caietele lor cu litere mari NU, apoi le-am explicat că atunci când folosim acest cuvânt ne simţim neplăcut. I-am rugat să îmi dea exemple de situaţii în care foloseau acest cuvânt. Iată câteva dintre ele:

- Nu întârziaţi.
- Nu vă murdăriţi hainele.
- Nu alergaţi pe coridoare.
- Nu vă aruncaţi hainele pe podea.
- Nu terorizaţi pe alţii.
- Nu vă jucaţi cu mingea în casă.
- Nu mâncaţi sau beţi lângă computer.

După ce am scris pe tablă această listă de exemple, le-am propus să o citim cu voce tare. Cu toţii au fost de acord că până şi simpla citire a acestei liste dădea un sentiment neplăcut. Cu alte cuvinte, le-am demonstrat această idee şi ei au fost de acord cu mine. Făcând acest lucru, am adus la suprafaţă problema, şi apoi le-am oferit soluţia.

3. Copiilor le plac secretele

Alegându-mi din nou cu foarte mare grijă cuvintele, le-am spus că îi voi învăţa un mijloc secret de a comuta întrerupătorul din poziţia „oprit" (vibraţie negativă) în poziţia „pornit" (vibraţie pozitivă). Am ales cu bună ştiinţă cuvântul „secret" pentru că ştiam că în felul acesta îl vor privi ca pe ceva special şi vor dori să îl ţină minte. Le-a plăcut foarte mult când le-am spus că doar câţiva adulţi ştiau acest „secret" şi că dacă îl foloseau, puteau

schimba orice vibraţie negativă într-una pozitivă.

Copiii au aflat că secretul care le permite să-şi schimbe la voinţă vibraţia este să-şi pună o întrebare foarte simplă. De fiecare dată când spun NU, sub orice formă, trebuie să se întrebe: „Atunci, ce îmi doresc de fapt?" Recapitulând lista cu NU-uri, am creat lista cu răspunsurile la întrebarea „Atunci, ce îmi doresc de fapt?". Copiii au fost nerăbdători să-şi împărtăşească răspunsurile la întrebarea secretă.

Nu, nu si nu	**Deci, ce anume imi doresc ?**
Nu intarziati.	Fiti punctuali.
Nu va murdariti hainele.	Pastrati-va hainele curate.
Nu alergati pe coridoare.	Mergeti frumos pe coridoare.
Nu va aruncati hainele pe jos.	Puneti-va hainele in cuier.
Nu tiranizati pe altii.	Jucati-va frumos.
Nu va jucati cu mingea in casa.	Jucati-va cu mingea afara.
Nu mancati sau beti langa computer.	Mancati sau beti la masa.

Pe când recapitulam această listă cu copiii, au fost cu toţii de acord că atunci când spuneau ce anume vor era mai plăcut decât atunci când spuneau ceea ce nu voiau.
Folosind aceste trei trucuri, am reuşit să-i fac pe aceşti copii să asimileze conceptul de schimbare a vibraţiilor negative în vibraţii pozitive, simplu şi repede!

Ştiam că se vor duce acasă entuziasmaţi şi dornici să împărtăşească acest mesaj cu prietenii şi părinţii lor. Şi din nou, le-am amintit că ei deţineau un secret, şi pentru a face ca acest secret să rămână aşa de special, trebuiau să procedeze cu blândeţe atunci când îl împărtăşeau altora. Astfel că, data viitoare când părinţii, fraţii sau prietenii lor ar fi folosit cuvântul NU sau negaţiile, ei urmau să le pună în mod delicat întrebarea: **„Atunci, ce anume îţi doreşti?".**

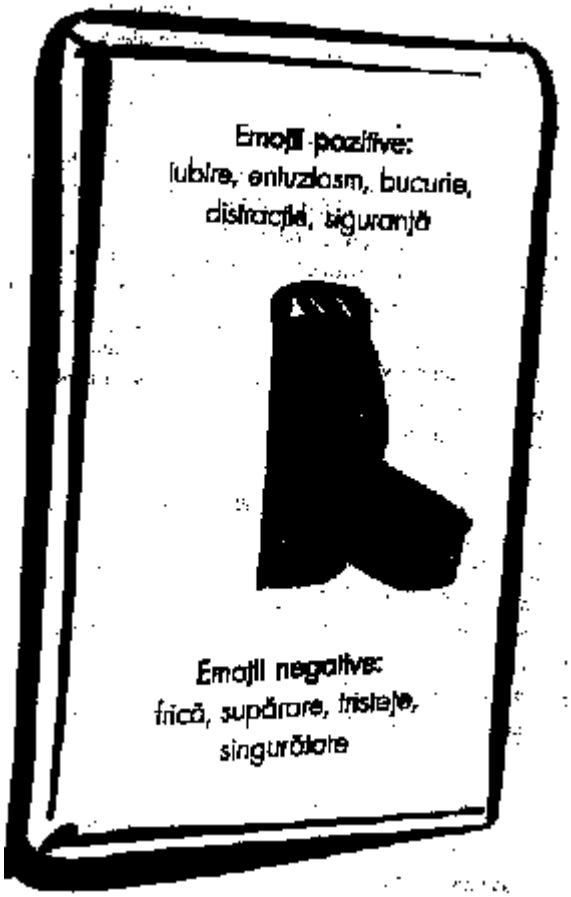
Instrumente pentru a-i învăţa pe copii legea atracţiei

1. Jocul cu tabla magnetica

Un joc uşor, care poate fi folosit în cadrul familiei sau al oricărui grup mic de copii, este jocul „Nu, nu şi nu" cu tabla magnetică. Pregătiţi o tablă magnetica. (sau ceva asemănător) şi scrieţi numele fiecărui participant în partea de sus. Folosiţi magneţi cu forme şi culori atrăgătoare şi anunţaţi că cel care câştigă acest joc este cel care la sfârşitul săptămânii are cei mai mulţi magneţi sub numele lui. Fiecare membru primeşte la început câte cinci magneţi. De fiecare dată când unul dintre ei îl aude pe celălalt folosind cuvântul NU sau negaţiile, va primi un magnet din partea celui care le-a folosit. Stabiliţi un premiu pentru cel care iese câştigător şi faceţi ca totul să fie distractiv. Afişaţi tabla într-o poziţie cât mai vizibilă. in casă, un loc ideal în care o puteţi plasa este lângă masă sau uşa frigiderului, astfel încât să vă atragă cât mai des atenţia. Acesta este un joc amuzant, aşa că şi părinţii sau profesorii pot să participe!

2. Afişul cu întrerupătorul pornit/oprit

Acest poster va fi un instrument vizual auxiliar foarte util pentru copiii mai mici ca vârstă. Folosiţi-l pentru a-i ajuta să înţeleagă diferenţa dintre a simţi emoţii pozitive şi a simţi emoţii negative. Am inclus ilustraţia următoare, pe care o puteţi folosi ca sugestie.



Mai întâi, alcătuiţi împreună cu copilul o listă de cuvinte care reprezintă emoţii pozitive şi negative. Puneţi-l pe copil să vă ajute să scrieţi pe afiş cuvintele care descriu emoţii pozitive în dreptul poziţiei „pornit" a întrerupătorului. Procedaţi în mod asemănător pentru cuvintele care descriu emoţii negative, plasându-le în dreptul poziţiei „oprit" a întrerupătorului. Ca şi părinte sau educator, ori de câte ori observaţi că copilul îşi exprimă o emoţie, reveniţi la poster şi puneţi-l să găsească emoţia în dreptul poziţiilor pornit sau oprit ale întrerupătorului. Acest afiş vă va ajuta să le întăriţi înţelegerea în ceea ce priveşte diferenţa dintre vibraţiile pozitive şi cele negative. Afişaţi posterul într-un loc care să iasă în evidentă, la care să vă puteţi întoarce adesea.

3. Memento pentru întrebarea secreta

Scopul acestui instrument este de a ajuta copiii să-şi amintească întrebarea secretă ori de câte ori vor folosi cuvântul nu. Folosind o bandă lată de cauciuc sau un medalion, puneţi copilul să scrie pe el „Secret". Acum copilul îl poate purta pentru a-şi aminti să-şi pună întrebarea „Deci, ce anume îmi doresc?"

4. Întâlnirile de grup sau de familie

Pentru copiii mai mari şi adolescenţi, o întâlnire săptămânală poate fi o metodă bună de a învăţa şi împărtăşi din legea atractiei. Am inclus mai jos o listă de întrebări pe care le puteli include la această întâlnire.

- Ati observat că ati inceput să folositi tot mai rar cuvântul nu şi negatiile?

- Cand ati mai spus totuşi nu?
- Pe cine ati mai învăţat sau cu cine ati discutat despre legea atractiei săptămâna aceasta?
- Ce dovezi concrete aţi mai avut că atrageti mai mult din lucrurile pe care vi le doriti şi mai putin din cele pe care nu vi le doriti?
- Ce ati dori să atrageti mai mult in viata voastră săptămâna care vine?

Pentru a continua să aplicaţi legea atractiei între întâlniri, asigurati-vă că fiecare are permisiunea din partea celorlalti să-i intrebe: „Deci, ce anume doreşti tu de fapt?". Cereti şi acordati-le celorlalti permisiunea: *„Îmi dai voie să spun când observ că foloseşti negatiile? Iti dau vole să îmi atragi atentia de fiecare dată când sesizezi că le folosesc si eu !".*

Rezumat: instrumente pentru a-i învăţa pe copii legea atracţiei

Ideile principale din această secţiune:

- Cuvintele simple precum „secret" sunt instrumente de predare foarte eficiente.
- Ajutaţi copiii să asimileze un concept nou punându-le întrebări care să apeleze la experienţe pe care le-au avut ei.
- Folositi suporturi vizuale pentru copiii mai mici (posterul cu intrerupatorul).
- Sustineti procesul invatarii cu jocuri si premii.
- Parinti – luati si voi parte.
- Cereti si acordati permisiunea.
- Faceti ca lucrurile sa fie distrative.

Puneţi toate piesele laolaltă

Acum că aţi aflat cum să folosiţi legea atracţiei pentru a obţine mai multe din lucrurile pe care le doriţi şi mai puţine din cele pe care nu vi le doriţi, puteţi începe să folosiţi imediat tehnicile prezentate în această carte.

Puteţi obţine foile de lucru pentru paşii 1, 2 şi 3 plus foi suplimentare de care aveţi nevoie, accesând site-ul: http://www.lawofattractionbook.com/.

Reveniţi cât mai des la această carte când aveţi nevoie de ghidare şi inspiraţie.

Puteţi să folosiţi de asemenea şi alte resurse, cum ar fi articole, teleconferinţe, seminarii, revista mea electronică lunară şi site-ul meu: http://www.lawofattractionbook.com/resources.html

Acum aveţi instrumentele necesare pentru a lăsa legea atracţiei să vă facă viaţa minunată. Vă doresc să trăiţi bucuria pură.

Michael

Cum să vă menţineţi conectaţi la mesajul legii atracţiei

Sprijin si resurse

- Atunci când sunteţi înconjuraţi de alţi oameni care practică şi ei legea atracţiei, aceasta vă ajută să emiteţi o vibraţie pe deplin pozitivă. Dar cum să faceţi să găsiţi astfel de oameni? O cale ar fi să folosiţi procesul atracţiei deliberate. Cereţi legii atracţiei să vă scoată în cale oameni care gândesc la fel ca voi.
- Iniţiaţi un grup de studiu al legii atracţiei în oraşul vostru. Aflaţi mai multe despre acest lucru accesând site-ul http://www.lawofattractionbook.com/ LOAdiscussiongroup.htm. Veţi afla aici informaţiile necesare pentru a vă înfiinţa propriul grup de studiu al legii atracţiei.
- Citiţi şi alte cărţi consacrate legii atracţiei. Puteţi găsi o listă de titluri pe site-ul: http://www.lawofattractionbook.comiresources.html/

Referinţe si lecturi recomandate

Atkinson, William Walter (prima ediţie în 1906)
Thought Vibration or the Law of Attraction in the Thought World
Kessinger Publishing Company, 1998

Hanson, Rebecca
Law of Attraction for Bussines
Rebecca Hanson Publisher, 2004

Hicks, Jerry şi Esther
Cere şi se va da. Învaţă să-ţi îndeplineşti dorinţele
Editura Adevăr Divin, 2005

Hill, Napoleon (prima ediţie in 1937)
Gândeşte şi devino bogat
Editura Curtea Veche

Holliwell, Dr. Raymond
Working with the Law
De Vorss & Company, 2005

Holmes, Ernest (1926, ediţie revizuită In 1938)
Basic Ideas of Science of Mind
De Vorss & Company, 1957

Murphy, Dr. Joseph (1963)
Extraordinara puterea a subconştientului
Editura Deceneu

Peale, Norman Vincent (1952)
Puterea gândirii pozitive
Editura Curtea Veche

Mulţumiri speciale

Am fost foarte motivat şi inspirat de lucrările lui Esther şi Jerry Hicks, de la Abraham-Hicks Publications.
Îmi exprim veşnica recunoştinţă pentru că şi-au împărtăşit cunoştinţele referitoare la legea atracţiei, cu mine şi cu întreaga lume. Viaţa mea este mai bogată şi mai plină datorită lor.

Pentru mai multe informaţii despre legea atracţiei, vizitaţi Abraham-Hicks Publications pe site-ul http://www.abrahamhicks.com/.

De asemenea, mulţumesc din tot sufletul şi pe bună dreptate zecilor de mii de oameni care au participat la prezentările şi seminariile mele; pentru multitudinea de e-mail-uri pe care le-am primit şi în care îmi povesteaţi despre succesele voastre; sutelor de oameni care au dat telefon pentru a vorbi cu mine în timpul numeroaselor talk show-uri pe care le-am susţinut la radio -

VOI sunteţi cei care dovediţi că legea atracţiei funcţionează!

De asemenea, tuturor celor care au fost alături de mine de la început, susţinându-mă fizic, emoţional şi spiritual, le dăruiesc pentru totdeauna dragostea mea.

Despre autor

Michael Losier scrie şi predă despre un subiect pe care îl cunoaşte foarte bine. De-a lungul anilor, Michael Losier şi-a trecut în revistă întreaga viaţă. Deşi el subliniază întotdeauna faptul că a avut o viaţă fericită, o copilărie fără griji şi o familie iubitoare care 1-a susţinut, Michael accentuează că descoperirea şi aplicarea legii atracţiei este cea care i-a adus acest nivel de succes şi împlinire de care se bucură ca autor, trainer şi entrepreneur.

Michael Losier a crescut într-o comunitate de lucrători zilieri din New Brunswick, Canada. După ce a studiat Programarea Neuro Lingvistică (tehnologie pentru producerea transformărilor psihologice şi comportamentale), Losier împreună cu alţi patru studenţi la Programarea Neuro Lingvistică din Victoria au organizat cu succes o serie de expoziţii anuale despre sănătatea holistică, începând cu 1990. Pe la mijlocul anilor '90 Losier a participat la traininguri care l-au calificat ca şi Coach, iar în anul 1995 a devenit practician certificat de Programare Neuro Lingvistică. După aceasta şi-a scurtat săptămâna de lucru din postul guvernamental pe care îl ocupa, la patru zile pe săptămână, iar în a cincea oferea coaching.

În 1995 Losier a aflat despre legea atracţiei. Aceasta 1-a făcut să se întrebe de ce atrăgea lucruri negative în viaţa lui. Apoi Michael a studiat Huna (sistemul metafizic Hawaiian),Feng Shui şi alte sisteme ale căror concepte aveau la bază energia. El a ajuns la concluzia că oricare din aceste subiecte trebuia prezentat într-o manieră pe care oamenii să o poată accepta şi folosi cu uşurinţă. „Trebuia să fie ceva mult mai accesibil", îşi aminteşte el.

În 1996 Michael a început să se întâlnească săptămânal cu un alt entuziast al legii atracţiei. Acestea s-au dezvoltat devenind întâlniri care adunau 45 de oameni la fiecare două săptămâni. Apoi a înfiinţat TeleClass International, împreună cu un asociat. Cursurile TeleClass sunt cursuri în timp real, interactive, ţinute prin telefon folosind sisteme de telecomunicaţii de ultimă tehnologie. Losier a putut astfel avea peste 15000 de ascultători de-a lungul unui an.

Michael Losier este un om plin de pasiune şi dăruire. El este membru al Centrului de pregătire în legea atracţiei, unde se pregătesc studenţi care să devină practicieni certificaţi în domeniul legii atracţiei.
Michael participă anual la sute de ore de emisiuni radio şi talk-show-uri televizate şi foarte des este invitat special ca vorbitor la Centrele pentru o viaţă Pozitivă, diferite centre spirituale, corporaţii şi convenţii din SUA, Canada şi Mexic.

Atunci când Michael îşi va fi atins scopul şi o face adesea, atunci când vine vorba de răspândirea mesajului legii atracţiei - milioane de oameni vor folosi acest sistem extrem de eficient pentru a-şi îmbunătăţi viaţa. Acesta este cu adevărat un obiectiv în care toată lumea are de câştigat.

Atunci când nu predă sau studiază, Michael face cu plăcere excursii în pădurile seculare din Pacific Northwest, sau are grijă de grădina sa din Victoria.

Lista cu emoții

Emoții pozitive

Mă simt:

- acceptat
- aventuros
- afectuos
- viu
- uimit
- ambițios
- amuzat
- frumos
- curajos
- calm
- capabil
- prețuit
- confortabil
- competent
- adunat
- încrezător
- curajos
- curios
- încântat
- dorit
- determinat
- nerăbdător
- energic
- entuziasmat
- euforic
- optimist
- loial
- motivat
- nostalgic
- îngrijit
- pasionat
- liniştit
- jucăuş
- mulțumit
- mândru
- relaxat
- uşurat
- respectat
- în siguranță
- satisfăcut
- protejat
- special
- puternic
- suportiv
- compătimitor (milos)
- gingaş
- sensibil
- triumfător
- răspunzător
- demn

- incitat
- iertător
- prietenos
- împlinit
- generos
- bucuros
- bun
- recunoscător
- fericit
- merituos
- lăudabil
- extaziat
- voios
- iubit
- amuzant
- important
- inspirat
- iubitor

Emoții negative

Mă simt:

- abandonat
- temător
- mustrat
- agitat
- singur
- furios
- anxios
- angoasat
- încordat
- ruşinat
- inadecvat
- siderat
- şocat
- amarat
- gol
- înfuriat
- golit
- confuz
- exasperat
- exclus
- expus
- eşuat
- murdar
- jegos
- stupid
- înnebunit
- îngrozit
- frustrat
- mohorât
- distrat
- neatent
- zăpăcit
- neîncrezător
- neatrăgător
- nesigur
- neconfortabil
- îngrijorat
- nemulțumit
- neplăcut
- fără valoare
- neiubit
- încordat

- plictisit
- vânat
- izgonit
- urmărit
- alungat
- îndepărtat
- alergat
- neastâmpărat
- disprețuit
- disprețuitor
- mortificat
- învins
- degradat
- obidit
- abătut
- necăjit
- dependent
- deprimat
- disperat
- disperant
- plictisitor
- distrus
- devastat
- dezamăgit
- descurajat
- tulburat
- jenat
- înfricoşat
- superficial
- vinovat
- plin de ura
- neajutorat
- vidat
- fără speranță
- înspăimântat
- ostil
- umilit
- rânit
- isteric
- ignorat
- inadecvat
- incompetent
- inconsolabil
- incurabil
- nedecis
- ineficient
- inferior
- inhibat
- nesigur
- insuficient
- inundat
- iritat
- terifiat
- tensionat
- dezgustat
- jalnic
- copleşit
- amenințat
- măcinat (de gânduri)
- vulnerabil
- prins în capcană
- neapreciat
- izolat
- gelos
- însingurat
- pierdut
- melancolic
- demn de milă
- mizerabil
- neînțeles
- neclar
- nevoiaş
- amorțit
- obligat
- indignat
- depăşit
- panicat
- patetic
- pesimist
- plin de repulsie
- speriat
- stresat